رائـد طليـمات

الغذاء دواء

الرقم الاصطلاحي: ٢٣٠٤,٠١١
الرقم الـدولي : ISBN:1-59239-329-2
الرقم الموضوعي: ٦١٠
الموضوع: الطب
العنـوان: الغذاء دواء
التأليف: رائد طليمات
التنفيذ الطباعي: المطبعة العلمية-دمشق
عدد الصفحات: ٢٠٨ص
قياس الصفحة: ١٧×٢٥ سم
عدد النسخ: ١٠٠٠ نسخة

الطبعة الأولى
١٤٢٥هـ=٢٠٠٤م
توزيع دار الفكر بدمشق
برامكة مقابل مركز الانطلاق الموحد
ص.ب: (٩٦٢) دمشق-سورية
فاكس: ٢٢٣٩٧١٦
هاتف: ٢٢٣٩٧١٧ - ٢٢١١١٦٦

هذا الكتاب

الطرق المقترحة في هذا الكتاب تعتمد على خبرة وبحوث المؤلف. ولما كان لكل شخص ولكل حالة سماتٌ مستقلة ومميزة يحث الناشر والمؤلف القارئ على مراجعة خبير صحي مختص قبل تطبيق أي من الطرق المقترحة في هذا الكتاب، خصوصاً لدى وجود أية تساؤلات عن ملائمة هذه الطرق للحالة .

ولكن من جهة أخرى المعلومات المقدمة في هذا الكتاب مفيدة ويجب أن تكون متوافرة لعامة الناس.

بما أن هناك بعض الحالات الحرجة واحتمال التطبيق الخاطئ للتعليمات الواردة في هذا الكتاب فإن المؤلف والناشر يؤكدان للقارئ بأن تطبيق النصائح الموجودة هنا يجب أن يتم على مسؤولية القارئ الشخصية دون استثناء. ويستحسن أخذ رأي شخص مختص في هذه الحالة، فمن الحكمة، وليس من الضعف، أخذ آراء عدة قبل البدء بأي شيء، وخصوصاً إذا كان ذلك يتعلق بالصحة والجسد.

صديقك

يواسيك،

وعدوك

ينبهك إلى

أخطائك

إهداء

إلى ابنتي ومعلمتي الصغيرة إيزابيل

رائد طليمات

مريض كبد ذهب إلى طبيب مختص بأمراض الكبد للعلاج. طبيب الكبد أعطاه دواء. الدواء عالج مشكلة الكبد، ولكن تأثيراته الجانبية سببت له مرضاً في القلب.

ذهب إلى طبيب مختص بأمراض القلب للعلاج. طبيب القلب أعطاه دواء. الدواء عالج مشكلة القلب، ولكن تأثيراته الجانبية سببت له مرضاً في الطحال.

ذهب إلى طبيب مختص بأمراض الطحال للعلاج. طبيب الطحال أعطاه دواء. الدواء عالج مشكلة الطحال، ولكن تأثيراته الجانبية سببت له مرضاً في الرئة.

ذهب إلى طبيب مختص بأمراض الرئة للعلاج. طبيب الرئة أعطاه دواء. الدواء عالج مشكلة الرئة، ولكن تأثيراته الجانبية سببت له مرضاً في الكلى.

ذهب إلى طبيب مختص بأمراض الكلى للعلاج. طبيب الكلى أعطاه دواء. الدواء عالج مشكلة الكلى، ولكن تأثيراته الجانبية سببت له مرضاً مميتاً في الأمعاء وتوفي المريض.

كل طبيب من هؤلاء الأطباء قال: «كان علاجي ناجحاً» ولكن المريض، أصبح في رحمة الله.

المحتوى

الموضوع	الصفحة

مُقدّمة

من المهم أن نتذكر أن دخول الميكروبات الحية إلى جسم ما لا يعني بالضرورة تكاثرها أو المرض. حالة الكائن الحي عندئذ لها تأثير كبير على النتيجة. لويس باستور تسرّع في استنتاجاته عندما أعلن أن العامل الوحيد الذي يسبب المرض أو الوباء هو وجود الميكروبات الحية في كائن حي.

John Shaw Billinger

ماذا سيكون رد فعلك لو عرضت عليك الأفكار التالية؟

* النشويات لاتسبب السمنة
* يمكن شفاء السرطان بالتغذية الصحيحة
* الجراثيم ليست هي المسبب الحقيقي للمرض
* المضادات الحيوية الكيماوية ليست ضرورية
* كثير من الأمراض يمكن تشخيصها من قزحية العين
* المال لايشتري الصحة، والأمريكان ليسوا بصحة جيدة
* يمكن شفاء التفوئيد بسرعة من دون أدوية

هذه الأفكار تتعارض مع المعتقدات السائدة حالياً وبالتأكيد سيكون رد فعلك التشكيك على أقل تقدير. ولكن عند انتهائك من قراءة هذا الكتاب ستجد أن هذه الأفكار منطقية وصحيحة وبراهينها بسيطة وعقلانية، على عكس أفكار الطب التقليدي التي تعتمد على المعادلات الصعبة والإيمان بمعتقدات ونتائج الآخرين فقط لأنهم حائزون على شهادة أو رخصة.

منذ أكثر من عشرين عاماً في بداية إقامتي الطويلة في الولايات المتحدة في أوائل الثمانينات كنا نسمع الكثير في وسائل الإعلام عن تقدم الطب الهائل، وخصوصاً علم هندسة الجينات، وأن ذلك سيمكن الإنسان من التغلب على جميع الأمراض المستعصية من سرطان وسكري وضغط وغيرها خلال ١٠ أعوام، أي في أوائل التسعينيات. الآن وبعد مضي أكثر من خمسة وعشرين عاماً مازلنا نسمع نفس الكلام بأن الطب وهندسة الجينات تقدمت كثيراً وستتغلب على جميع الأمراض المستعصية خلال ١٠ أعوام. ماالذي يحصل بالضبط؟ وهل بإمكان الإنسان حقيقة أن يمنع جسداً مليئاً بسموم الحضارة من غذاء مكرر، ودواء كيماوي، وتلوث من أن يمرض بإضافة مزيد من الكيماويات المبرمجة؟

الأفكار التي أقدمها في هذا الكتاب قد تكون جديدة ومثيرة للجدل بالنسبة إليك وإلى غالبية الناس. فغالبيتنا تعودنا عند مرضنا أن نزور طبيباً يصف لنا دواء واحداً أو عدة أدوية نتناولها من دون معرفة محتواها على أمل الشفاء بعد مدة، والذي كثيراً لا يحدث. كلما تقدم العلم كثرت أسماء الأمراض، وكثرت الأدوية وفي الوقت نفسه كثر عدد المرضى وكثرت الأمراض المستعصية على الطب الغربي الدوائي. هذا يتخالف مباشرة مع **ماقاله الطبيب ويليام مايو**: "هدف الطب هو منع الأمراض وإطالة الأعمار. الطب المثالي يهدف إلى الاستغناء عن الطبيب أي الاستشفاء الذاتي".

أين تكمن المشكلة في هذا التناقض إذن؟

نسمع هذه الأيام الكثير عن حاجة العرب لنهضة علمية وثقافية. ولكن هل يمكن لجسد مريض أن ينهض؟ لن يمكن لنا النهوض ومجاراة الشعوب الأخرى إلا إذا أصلحنا أجسادنا من عللها وأمراضها والتي تعيق نهضتنا وتقدمنا وحتى تفكيرنا. أقدم في هذا الكتاب ليس فقط عرضاً للمشاكل، وإنما للحلول أيضاً. وكلما ازداد عدد المرضى الذين يزوروني ويشفون من أمراضهم بتصحيح غذائهم ازداد تقديري لقدرة الخالق حينما نطيع قوانينه، وازداد أيضاً تواضعي وتصميمي أن أكرس حياتي للنهل من هذه العلوم العظيمة، وأن أضع منها القليل الذي أنعم الله علي به في متناول الجميع. لأن أكبر لعنة يمكن أن تحل بإنسان اختصه الله بعلم ما هي التكبر والشعور بعظمة زائفة تقود بصاحبها عاجلاً أم آجلاً إلى التهلكة. ذلك ينبع من قانون قديم يذكره كريسماس همفريز حينما يقول: «هناك قانون عمره عمر الإنسانية مفاده أن من ينعم الله عليه بعلم أو معرفة متميزة يجب عليه أن يستعمل هذا العلم لفائدة الإنسانية جمعاء وليس له وحده. وعقوبة المعصية هنا هي خسارة هذه المعرفة وتحولها إلى لعنة تحل به وتجعله محط شفقة كل من حوله».

ستجد الأجوبة على الكثير من الأسئلة التي قد تكون راودت ذهنك في الماضي أو الحاضر. عندما تنتهي من قراءة كتابي الثاني هذا ستتغير نظرتك لجسدك ولقواعد الصحة والطب، وستصبح حكيم نفسك، وستعرف كيف تعالج أمراضك بغذائك دون أي أدوية أو عقاقير. ستحتاج لهذه المعرفة تماماً كما يحتاج ميكانيكي السيارة إلى معرفة كيفية عمل السيارة قبل أن يستطيع إصلاحها.

لوم الميكروبات الحية مثل الجراثيم والفيروسات وغيرها بالتسبب في المرض، كما فعل لويس باستور، يشبه لوم البعوض بالتسبب في ركود المياه في

مكان ما. فالحقيقة هي أن البعوض يبحث عن المياه الراكدة ويتكاثر فيها. والميكروبات الحية أيضاً تبحث عن الأجسام الضعيفة والمليئة بالسموم، لأن هذه الأجسام تشكل بيئة ملائمة لتكاثرها. والمرض هو دليل ينبهنا إلى ضعف الجسم وتراكم السموم فيه ودعوة إلى تنظيف هذا الجسم.

الكثير من الناس قبل اتباعهم لنظام تغذية سليم يسألون:

كم من الوقت علي أن أتبع هذا النظام حتى أشفى؟ هل سأستطيع العودة إلى غذائي السابق بعد أن أشفى؟ هذه الأسئلة وغيرها تدل على الطمع وعلى عدم فهم هذه المبادئ والرغبة في الاستمرار في طريقة عيش أوصلت صاحبها إلى الهاوية وستعيده إلى الهاوية إذا عاد إليها. يندهش بعض الناس عند إصابتهم بالمرض. ولكنني أنا أندهش حقاً لأن غالبية الناس لا تصاب بالأمراض على الرغم من تناولهم غذاء سيئاً وقلة حركتهم أو نشاطهم الجسدي وتناولهم الأدوية والمشروبات الروحية والمخدرات وغير ذلك من سموم وملوثات الحضارة لسنوات طويلة. جسم الإنسان كما خلقه الله حيوي جداً ويتحمل ضغوطاً عضوية ونفسية هائلة قبل أن يستسلم أخيراً للمرض ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِيٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ۝٤﴾ [التين: ٩٥/ ٤].

استمرت دراستي وتجاربي الشخصية مع التغذية حوالي ثماني سنوات من العمل بصمت وتأمل ودون توقف. توصلت بعدها إلى الاستنتاج البسيط التالي: كل نوع من الغذاء يحمل طاقة معينة تعطيه صفاته من حيث الشكل واللون والوزن وغيرها من الصفات الفيزيائية والبيولوجية. وعند تناول هذا الغذاء تنتقل الطاقة إلى أجسادنا. والمرض، من جهة أخرى، ليس إلا خللاً مزمناً في توازن الطاقة في أجسامنا، ويمكن إصلاحه بالتالي بتناول الأغذية ذات الطاقة المناسبة. مثال بسيط على ذلك هو أنه يمكن شفاء الإسهال بتناول الجزر والكوسا والقمح الروسي، ويمكن شفاء الإمساك بتناول الذرة والرز

الكامل والتبولة والزهرة. عندما نفهم خواص هذه الأغذية وفوائدها سننظر إليها بوصفها أدوية ولكن من صنع الخالق بدل أن تكون أدوية من صنع الإنسان، ونستطيع عندها شفاء جميع الأمراض المكتسبة بما فيها مايسميه الطب التقليدي الأمراض المستعصية. وهل يستطيع الإنسان مهما تقدم علمه أن يجاري الطبيعة؟ صحيح أن العلم قد تقدم كثيراً، ولكن هل هناك مصنعٌ أو مخبرٌ واحد في الدنيا يستطيع أن يصنع حبة قمح أو ذرة؟ ومع ذلك فالطبيعة تصنع مليارات منها كل يوم بصمت ودون عناء.

شباط (فبراير) ٢٠٠٤م

رائد طليمات

دمشق ٣٣٢٩١٤٤

دبي ٠٥٠ ٤٢٢ ٧٣٦٧

www.tolaymat.com

tolaymat@hotmail.com

هل تعلم أن ...؟

بدأت بالإحساس بأن هناك علاقة وثيقة بين الصحة والتغذية الصحيحة عندما انهارت صحتي في بدايات مهنتي (الطب). كنت دائماً رجلاً محباً للعلم والمعرفة، وعندما بدأت بدراسة الغذاء بنظرة جديدة استنتجت بسرعة أنه يجب علي التخلي عن استعمال الأدوية والعقاقير، ومن ثم الاعتماد فقط على الغذاء دواء. لم يطل انتظاري، فبعد الحصول على نتائج إيجابية وبراهين عديدة تخليت كلياً عن استعمال الأدوية في معالجة مرضاي. ظن زملائي عندئذ بأنني أصبت بالجنون. ولكن الزمن برهن صحة توجهي.

الطبيب الأمريكي هنري بيلر

* كمال جنبلاط هو أول من تكلم على علم الماكروبيوتيك في الوطن العربي بعقلانية وحكمة وإسهاب وأخلاق عالية في كتابه أدب الحياة منذ ٣٠ عاماً؟ تكلم بشكل موضوعي على محاسن الماكروبيوتيك وعلى مساوئها؟

* نظام الماكروبيوتيك لا يعني بالضرورة تناول أغذية يابانية. نحن لدينا في الشرق الأوسط أغذية ذات فوائد تكافئ فوائد الأغذيةاليابانية مثل المخللات التي تكافئ الميسو، والزيتون الذي يكافئ الأوميبوشي، والزعتر المطحون الغني بالسمسم الذي يكافئ الجوماشيو، والكوسة الذي يكافئ الكوزو. هذه الأغذية المحلية رخيصة الثمن ومتوافرة في كل مكان ويمكنها أن تعوض كلياً عن الأغذية اليابانية المذكورة.

* كل ظواهر الكون والطبيعة هي تفاعل بين قوتين متعاكستين ومتكاملتين هما قوة انفلاشية تدعى أنثى (تدعى ين في الشرق الأقصى) وأخرى انقباضية وتدعى ذكر (تدعى يانغ في الشرق الأقصى)؟

* الجسم النظيف والخالي من السموم عنده مناعة تامة لجميع الأمراض؟ قال الله عز وجل: ﴿لَقَدْ خَلَقْنَا ٱلْإِنسَٰنَ فِىٓ أَحْسَنِ تَقْوِيمٍ ﴿٤﴾﴾ [التين: ٩٥/٤].

* الغذاء الصحي ليس بالضرورة خضاراً مسلوقة فقط، ولكن يمكن أن يحتوي على أطباق شهية؟

* عندما نبحث عن علاج في حبة دواء أو في عشبة ونهمل تأثير الغذاء على الصحة نكون كمن يقف على حوت ويبحث عن سمكة صغيرة ليصطادها؟

* بعض الميكروبات الحية المجهرية الحجم تستطيع التغلب على الإنسان وتسبب له المرض وأحياناً الموت مع أن جسمه عملاق بالمقارنة مع هذه الميكروبات وحجمه أكبر من حجمها بمليارات المرات؟ ستجد شرحاً للسبب في طيات هذا الكتاب.

* أبناء شعب الهونزا في شمالي الباكستان على حدود أفغانستان الباردة وشعب الجاراي جواراني في أمريكا الجنوبية الاستوائية الدافئة لا يعرفون المرض على الإطلاق، ولا حتى الرشح، ونسبة عالية منهم معمِّرين يتجاوزون المئة عام. هذه الشعوب هي من أفقر شعوب العالم؟

* الطبيب الأمريكي هربرت راتنر قال واصفاً صحة الشعب الأمريكي: "نحن أغنى دولة في العالم وبنفس الوقت صحتنا من بين الأسوأ في العالم. مصابون بالبدانة المفرطة وأسناننا فيها الكثير من النخر، وكثير من هذه الأسنان اصطناعية. جهازنا الهضمي يعمل كمحرك بنزين متقطع ومضطرب.

لا نستطيع النوم في الليل ولا نبقى يقظين في النهار. لدينا كثيرٌ من الأمراض النفسية وضغط دمنا مرتفع. تَتلفُ قلوبنا وأدمغتنا قبل أوانها، وأمراض الشرايين عند متوسطي العمر وصلت إلى نقطة الوباء المستفحل. الانتحار متفشٍ وهو من أكثر مسببات الوفاة المبكرة. نعاني من عدد كبير من أمراض الحضارة العصرية"؟ ومع ذلك طابور المرضى الراغبين في الذهاب إلى الولايات المتحدة للعلاج لاينتهي. فاقد الشيء لا يعطيه!

* الإمساك المزمن هو أصل الكثير من الأمراض، وإنه يمكن شفاؤه تماماً بدون أدوية أو ملينات بتناول الزهرة أي القرنبيط مع شوربة الخضار؟

* الإيطاليون عرفوا فوائد الكوسة الكثيرة وكانوا يعتبرونه دواء لجميع الأمراض؟

* هناك علاقة وثيقة بين تناول الدهون والشحوم في مشتقات الحليب وزيادة في تواجد الأورام والكتل الدهنية والأكياس في الثدي والرحم والمبيض؟

* ليس هناك مصنع واحد في العالم يمكنه أن يأخذ ثاني أكسيد الكربون من الهواء ثم يحول ذلك إلى نشويات بعد إضافة قليل من ضوء الشمس والماء؟ مع ذلك هذا يحدث ببساطة في كل سنبلة قمح وبدون جهد. ثم يحصل العكس في أجسامنا عندما نتناول هذا القمح. فالجسم يهضم النشويات باستعمال الأكسجين ثم يفككها إلى ثاني أكسيد الكربون وماء ويستخلص منها الطاقة المخزنة التي أتت من الشمس.

* النشويات لاتسبب البدانة. والبرهان على ذلك بسيط. جميع النباتيين يتناولون النشويات مثل الخبز والقمح والرز بكمية كبيرة من دون أن يعانون من البدانة. البدانة مستحيلة بالنسبة للنباتيين؟

* أمراض القلب والشرايين وحصيات المرارة وغيرها الكثير من الأمراض نادرة وشبه مستحيلة الحدوث عند النباتيين؟ هذه الأمراض تتواجد فقط في المجتمعات المترفة والتي تتناول الأغذية الدسمة بكميات كبيرة على مدى طويل من الزمن.

* الشعوب النباتية تميل نحو الروحانية والفلسفة والجماليات والأدب والشعر، بينما تميل الشعوب غير النباتية نحو التقدم الآلي والصناعي والاستعمار؟

* أفضل وأبسط وأسلم طريقة للتشخيص المبكر لسرطان الثدي وغيره الكثير من الأمراض هو علم القزحية وتطبيقاته؟

* الإنسان يجعل من نفسه أخاً بالرضاعة للعجل الذي هو أدنى منه عقلياً وعاطفياً واجتماعياً وروحانياً عند تناوله حليب البقرة؟

* جميع الحيوانات تعيش في الطبيعة حياة خالية من الأمراض بدون تناول أية أدوية أو عقاقير أو فيتامينات؟

* البقرة تملك عظاماً قوية وكبيرة مع أنها تأكل الأعشاب فقط؟ فمن أين يأتي الكالسيوم اللازم لهذه العظام مع العلم أن الأعشاب التي تتغذى عليها البقرة فقيرة جداً بالكالسيوم وغنية بالبوتاسيوم.

* أعلى نسبة حالات ترقق العظام تتواجد في دول شمال أوروبة؟ وبنفس الوقت هذه الدول تستهلك الأجبان والألبان أكثر من أي دول أخرى في العالم.

* كل شيء تنتجه الطبيعية هو صحي وكامل ومتوازن، وكل شيء ينتجه الإنسان صناعي، وله أضرار رئيسية أو جانبية وغير كامل وغير متوازن؟ هل

سمعت بمرض جنون البقر الناتج عن خلط بقايا الأبقار الميتة مع علف الأبقار الحية؟

* تقدم الطب يجب أن يعني بالضرورة تراجع الأمراض، ولكن في الحقيقة كلما تقدم الطب التقليدي كلما كبرت المستشفيات وازداد عددها وازداد عدد الأطباء والمرضى والأمراض المستعصية؟ أين تكمن المشكلة ولماذا هذا التناقض؟

لماذا البديل؟

الإنسان المعاصر أصبح ذا جسد مليء بالفيتامينات المصنعة وحبوب منع الحموضة ومخدرات الألم كالأسبيرين وغيره، ومن ثم المنشطات مثل البنذيدرين. كما أصبح مقطع الأوصال من العمليات الجراحية لاستئصال المرارة والرحم والزائدة واللوزات والثدي والطحال، بالإضافة إلى استفحال الأمراض النفسية فيه.

أسمى خلق الله أصبح يعاني من الخمول، ومتقرحاً متوتراً عصبياً متهيجاً عديم اللوزات والزائدة والمرارة والثدي والرحم.

الطبيب الأمريكي هربرت راتنر

عندما بدأت صحتي أنا بالتدهور منذ عدة أعوام خلال غربتي الطويلة في الولايات المتحدة الأمريكية اضطررت عندها للتوقف عن العمل. كنت عندها مؤمنا بعلوم الطب الغربي التقليدي الدوائي والنفسي، وبدأت تجربتي العلاجية القاسية وغير المجدية معه. بعد تجربة دامت سنتين من المعالجة الدوائية غير المجدية انحلت ثقتي بهذه العلوم وحولت عندها أنظاري من علوم الغرب المادية التطبيقية إلى علوم وفلسفة الشرق الأقصى الإنسانية، ووجدت جواباً بسيطاً: عندما نصاب بالمرض والألم فذلك تنبيه من الجسد على غذاء خاطئ وحياة خاطئة، تماماً كما نشعر بألم الاحتراق عندما نضع إصبعنا فوق نار ملتهبة وذلك ينبهنا لما ستسببه النار من أذى إذا لم نبعد إصبعنا عن النار. بحثي عن معالجة بديلة بدأ بسبب المعاناة، وليس المعاداة للطب التقليدي، أو لأي

شخص كان. وهذه هي الحال مع معظم الناس الذين يبحثون عن علاج بديل. في الحقيقة فإن رواج أفكار الطب البديل في السنين الأخيرة في الوطن العربي بشكل عام سببه أيضاً معاناة المرضى مع المرض ومعاناتهم من الأدوية وآثارها الجانبية بدون جدوى وليس سببها معاداة لفلسفة الطب التقليدي أو لشخص ما، وليس أيضاً حباً بأي شخصية إعلامية ما على الإطلاق. يقول الطبيب الطبيب هنري بيلر:

«غالبية الأدوية يروّج لها في البداية إعلامياً على أنها أدوية «معجزة». وعندما يتم اكتشاف حقيقة سميتها وأضرارها الجانبية يتم سحبها من الأسواق بصمت ليتم بعدها طرح أدوية جديدة وأعلى سمية».

لابدَّ أن **كارل ليناويس** عانا ماعانه من الأدوية والكيماويات عندما قال: "عيشة في جهنم هي عيشة من يعتمد على الدواء" أليس السبب هو نفسه ماجعل الطبيبين بيرنارد جينسن ودونالد بودين يقولان:

«ما يجهله غالبية الناس هو أن كل ما تفعله الأدوية والعقاقير هو طمس الأعراض فقط، وليس لها أي تأثير في استعادة نضارة وحيوية أنسجة الجسم. الأدوية لا تعافي. الطبيعة والغذاء هي التي تعافي».

الهجوم على بؤرة مرض بالعلاج الكيماوي أو الجراحة قد يحد من تقدم المرض ظاهرياً ومؤقتاً، ولكن المشكلة تتفاقم وتنتشر بعد ذلك. الكثير من مرضى السرطان يلتفتون للطب البديل بعد خضوعهم عند بداية ظهور المرض لعمليات استئصال ورم أو للعلاج الكيماوي أو الأشعة، ولكن المرض يظهر بعد مدة في منطقة أخرى أصعب وأخطر مثل الكبد أو العمود الفقري. المرض فرصةٌ وهِبَةٌ من الخالق لإعادة النظر في حياتنا، وما قد نكون ارتكبناه من أخطاء بحق هذا الجسد والنفس. والصحة الحقيقية هي التي أوجدها الإنسان

بنفسه بعد المعاناة من المرض خصوصاً مرضاً مستعصياً مثل السرطان. فقط إذا أوجد الإنسان صحته من المرض يمكنه معرفة قيمة الصحة الحقيقية. من يعرف القيمة الحقيقية للصحة ينشر ويبشر بمعرفته المليئة بالسعادة عن طريق إعلام الآخرين بكرم وسخاء دون أي بخل. إذا كان الإنسان بصحة جيدة ولا يعطي الآخرين من سعادة الصحة الجيدة فهو لا يعرف السعادة التي يجلبها العطاء وهو لايزال مريضاً.

يقول الطبيب الهنغاري **ألبير غيورغي** الحائز على جائزة نوبل متعجباً من علوم الطب التقليدي: «الطب التقليدي يعلمنا نواقص وضعف جسم الإنسان، والكيمياء الحيوية تعلمنا عظمة وكمال جسم الإنسان. لم هذا التناقض؟».

من يستسلم للدواء والعلاج الكيماوي هو إنسان مسلوب الإرادة والمعرفة، ويشعر بالخوف والضعف دائماً. الخوف من المرض والذي هو بالنسبة له مجهول السبب ومن الألم والعذاب اللذين هما بالنسبة إليه معتديان وبدون مغزًى.

هل حقاً لا علاقة للصحة بالتغذية؟

استطعت شفاء السكري والسيطرة على سكري البول عند مرضاي بالتغذية فقط.

الطبيب هنري بيلر

تعودنا في الآونة الأخيرة أن نسمع أن المرض والغذاء هما أمران منفصلان وأنه عند المرض علينا فقط تناول الدواء ويمكننا في نفس الوقت تناول ماطاب لنا من غذاء. هذا يتعارض بشكل تام مع القول المشهور في الطب النبوي: «المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء». لنستمع أيضاً إلى قول الطبيب الأمريكي بيرنارد جينسين Bernard Jensen والذي يتطابق مع هذا القول على الرغم من فارق الزمان والمكان الشاسع بينهما:

«كل طرق المعالجة تعتمد في المدى الطويل على الأخذ بعين الاعتبار التغذية. بدون تغذية صحيحة فإن كل طرق المعالجة وكل العلاجات محكوم عليها بالفشل. وصلت إلى قناعة تامة بأن كل الأمراض المكتسبة سببها التغذية السيئة. ليس هناك طريقة معالجة لا يمكن تحسين نتائجها عند إضافة نظام غذائي صحي. في الحقيقة لا يمكن لأي طريقة معالجة أن تكون حقاً فعالة بدون تغذية صحيحة».

وكيف يمكن ألاَّ يكون للغذاء تأثير على صحتنا؟ هل تناول شوربة الخضار في حال المرض له نفس التأثير على الجسم مثل تناول الحلويات؟ أي شخص

عانى من الإسهال يعرف معنى هذا السؤال. كما يقال في كتاب ناي تشينغ Nie Ching وهو أشهر كتاب في الطب الداخلي في الشرق الأقصى.

هناك ٣ أنواع من الأدوية:

«أدنى الأنواع سام والأوسط خفيف السمية والأعلى غير سام.

الأدنى يشفي ٦ من كل ١٠ أمراض ويترك سموماً في الجسم.

الأوسط يشفي ٧ من كل ١٠ أمراض ويترك بعض السم في الجسم.

الأعلى يشفي فقط ٨-٩ من كل ١٠ أمراض.

الأمراض التي لا تشفى بالدواء يمكن شفاؤها **فقط بالغذاء**».

المنطق لايقبل أن الغذاء ليس له علاقة بالصحة. أغلب المرضى يعرفون أنه في حالة مرض معين حتماً هناك بعض الأغذية التي تزيد الأعراض وبعضها يساعد على الحد منها. ألا تزيد الزهرة والعدس والبرغل من نفخة الكولون؟ ألا يزيد الجزر من حدة الإمساك ويخفف من حدة الإسهال؟ ألا يخفض تناول الخبيزة من حين لآخر من احتمال الاصابة بحصى الكلى؟ لماذا اعتبر الإيطاليون القدامى أن الكوسة يشفي من كل داء؟ ألا يزيد تناول الأجبان والالبان بكثرة من احتمالات الإصابة بسرطان الثدي عند المرأة كما يشرح الطبيب إرنيست وايندر مدير مؤسسة الصحة الأمريكية في ولاية نيويورك:

«سرطان الثدي، أكبر قاتل للنساء من بين السرطانات، يتواجد بكثرة حيث يكثر استهلاك الأغذية عالية الدهون والشحوم. هو غير شائع نسبيا بين نساء بورتو-ريكو اللواتي لا يحتوي غذائهن على كميات كبيرة من الكولسترول والشحوم».

من جهة أخرى يشرح الطبيب الأمريكي هنري بيلر أن أبقراط نفسه والذي

يعد أبا الطب الغربي تعرف على الدور الرئيسي والأساسي للغذاء في المحافظة على الصحة عندما قال:

«عندما تخلى أبقراط عن استعمال الأدوية والكيماويات السامة واستعاض عنها بالغذاء السليم والهواء النقي والراحة والاستجمام وتغيير الجو والرياضة، افتتح بذلك العصر الذهبي للطب اليوناني».

ثم يقول هنري بيلر عن تجربته الشخصية مع الدواء والغذاء أيضاً:

«توقفت عن استعمال الأدوية في معالجة المرضى عندما بدأت بإعادة النظر في حقيقة قديمة وهي أن الطبيعة هي التي تشفي في الحقيقة باستعمال الدفاعات الطبيعية في الجسم. دور الطبيب هو مساعدة هذا الشفاء بالتعاون مع الطبيعة وليس الحلول محل الطبيعة. الطبيعة تشفي تدريجياً كما تنمو الشجرة تدريجياً وليس فجأة كما يروج للأدوية الكيماوية».

ثم يقول أيضاً في أوضح وأصدق شرح له عن تجربته الشخصية مع المرض وسبب تخليه عن استعمال الأدوية والعقاقير والتفاته إلى استعمال الأغذية كأفضل أدوية:

«بدأت بالإحساس بأن هناك علاقة وثيقة بين الصحة والتغذية الصحيحة عندما انهارت صحتي في بدايات مهنتي (الطب). كنت دائماً رجلاً محباً للعلم والمعرفة وعندما بدأت بدراسة الغذاء بنظرة جديدة استنتجت بسرعة أنه يجب علي التخلي عن استعمال الأدوية والعقاقير ومن ثم الاعتماد فقط على الغذاء دواء. لم يطل انتظاري، فبعد الحصول على نتائج إيجابية وبراهين عديدة تخليت كلياً عن استعمال الأدوية في معالجة مرضاي. ظن زملائي عندئذ بأنني أصبت بالجنون. ولكن الزمن برهن صحة توجهي».

كما يقول الطبيب فريدريك هوفمان بعد خبرة طويلة في معالجة الأمراض

السرطانية: "أنا مقتنع تماماً بأنه يجب النظر إلى الغذاء السيئ بأنه المسبب الرئيسي للسرطان". ويتبعه الطبيب الأمريكي برنارد جينسين بالقول: "هناك مكان للأدوية والعمليات وتقويم العظام والعلاجات الشعبية. ولكن لن يكون هناك شفاء مالم يتم تقديم الأغذية المناسبة وطرح السموم من الجسم". والحقيقة بسيطة وهي أن الغذاء السيء يسبب المرض والغذاء السليم يشفي من المرض.

ويذكر خبير التغذية ستيفن إيكووف Stephen Acuff بشجاعة في محاضرة له عن علاقة الغذاء بالصحة والمرض أنه في عام ١٩٤٦ اكتشف الطبيب الأمريكي والتر كينتنر بعد تجارب طويلة ودقيقة أن ٧٠٪ من مرضى القصور الكلوي يتعافون إذا اتبعوا نظاماً غذائياً منخفض البروتين (خصوصاً البروتين الحيواني). ثم يتعجب ستيفن إيكوف من أنه على الرغم من تقديم هذه الإحصائيات والبراهين القاطعة على صحة هذه النصيحة يستمر الكثير من الأطباء حتى الآن بتوجيه مرضى القصور الكلوي للإكثار من البروتين بإدعاء أننا بحاجة للمزيد من البحوث.

قوانين الطبيعة والكون

الأنثى والذكر (يين و يانغ)

﴿وَمِن كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٤٩﴾﴾ [الذاريات: ٥١/٤٩].

قبل البدء بدراسة الصحة والجسد والأمراض سنسلط الضوء قليلاً على معلومات عامة ستساعدنا في فهم جسدنا وصحتنا وأسباب مرضنا بشكل أعمق. طب الشرق الأقصى يعتمد على المنطق والغريزة أكثر من اعتماده على المعادلات والتحليلات المخبرية. من الأفكار الأساسية في هذا الطب مبدأ تكامل الأضداد، حيث تقول الفرضية: إن كل شيء في الكون من حياة وحركة وطاقة وظواهر أخرى ناتج عن قوتين متعاكستين ومتكاملتين هما ين ويانغ. نطلق على هذه الظواهر في الشرق الأوسط ذكر (يانغ) وأنثى (ين). الاسم لا يهم، الحقيقة هي المهمة، فقد ذكر في إحدى وثائق الطب الصيني: **الحقيقة واحدة ولكن المعلمين يطلقون عليها أسماء مختلفة.** درجات الحكمة السبعة التي يمر فيها الإنسان تتدرج في طاقتها من يانغ إلى ين حيث يبدأ الإنسان في بداية العمر في معرفة نفسه، ثم يتوسع ويسمو تدريجياً إلى محيطه ثم العالم فالكون.

كل ما يوجد في الكون له شكل ولون ووزن. صفات كل شيء في الكون تعود إلى نسب وتركيبات القوى الذكر والأنثى الموجودة فيه. بمعنى آخر، كل الظواهر الكونية وصفات أي شيء تتأثر بالقوى الرئيسية المتكاملة والمتعاكسة

الكامنة فيه: الذكر والأنثى. القانون التوحيدي يقسم كل شيء إلى صنفين متضادين، ولكن متكاملين، ويستندان في وجود كل منهما على الآخر حيث لا يمكن لأحد منهما أن يكون بدون الآخر على الرغم من صفات التضاد بينهما، فهما مجذوبان بعضهما إلى بعض مثل قطبي المغناطيس. في الحقيقة فإن ظواهر الكون التي نراها كل يوم في حياتنا سواء كانت التيار الكهربائي أم البرق والرياح أو قوس القزح فهي ليست إلا تأرجحاً بين القوتين المتعاكستين والمتكاملتين (ين ويانغ). هذه هي القوى الأساسية المتعاكسة التي تخلق ثم تدمر جميع ظواهر الكون بشكل دائم، والقانون التوحيدي الذي يضمّهما هو قانون التغيير الذي يشمل ويشرح كل ظواهر الكون. نرى هذه القوى في حياتنا كل يوم، ولكن أغلب الأحيان لا نستوعبها. الليل يصبح نهاراً والمرض يتحول إلى صحة والغنى يصبح فقراً والبارد حاراً.

ويمكن معرفة أي شيء كذكر أو أنثى من ناحية اللون والوزن والحرارة والرطوبة والشكل والمكان والتركيب الكيماوي وغيرهم من المعايير التي تساعدنا على التمييز بين هاتين القوتين. القوى الذكرية (يانغ) ينتج عنها الظواهر التالية: الحرارة والكثافة والثقل والشكل المنخفض الأفقي. والقوى الأنثوية (ين) ينتج عنها الظواهر التالية: البرودة والتوسع والتمدد والخفة والشكل المرتفع العمودي.

الشكل

الأشياء التي تحمل طاقة الذكر تكون منقبضة وعلى شكل كتلة وهي عالية الكثافة وثقيلة مثل الصخر. ومن الأغذية الذكر هناك الجزر واللفت والفجل واليقطين والكوسة وغيرها. أما الاشياء التي تحتوي على طاقة أنثى فتكون على شكل منبسط وهي خفيفة الوزن والكثافة مثل أوراق الشجر والهواء. ومن الاغذية الأنثى هناك البقدونس والخس والسلق والجرجير.

الوزن

القوة الذكر هي القوة المسيطرة في كل ما ثقل وزنه وصغر حجمه وما هو ذو كثافة عالية. والقوة الأنثى هي القوة المسيطرة في كل ما خفّ وزنه وكبر حجمه وقلت كثافته.

الألوان والحرارة

إحساسنا الأول في الدنيا هو الإحساس بالألوان. بدون الألوان خصوصاً الأبيض والأسود لا يمكننا رؤية أو تمييز أي شيء. اللون الذي نشعر أنه الأكثر دفئاً مثل اللون الأحمر هو ذو القوة الذكر الأقوى بالمقارنة مع باقي الألوان. واللون الذي نشعر أنه الأكثر برودة، مثل اللون البنفسجي، هو ذو القوة الأنثى الأقوى. جميع درجات الدفء والبرودة للألوان تقع بين هذين اللونين. كلنا نعرفهم في ألوان الطيف وخصوصاً بعد يوم ربيعي ماطر في قوس قزح. هذه الألوان هي التالية بالترتيب: بنفسجي - كحلي - أخضر - أصفر - برتقالي - أحمر.

الطول

إذا قارنت شكلين أو شيئين متطابقين بكل شيء ما عدا الطول فالشكل الأطول يحمل قوة أنثى أقوى وما هو أقصر يحمل قوة ذكر أقوى. قارن شجرتي صفصاف وسنديان. أيهما ذكر وأيهما أنثى بالمقارنة بعضهما مع بعض؟

الماء

الأشياء التي تحتوي على كمية أكبر من الماء تحتوي على قوة أنثى أكبر من المواد الأكثر جفافاً. الماء هو أهم مركب في جسمنا. ولكن بالنسبة للكمية فالإكثار منه يسبب نقص الحيوية، لأن الماء يمدد الدم ويخفض الحرارة ويحد من

قدرة الخلايا على الحياة. وكثرة الماء أيضاً تتعب القلب والكليتين لأنها تجبرهما على العمل المجهد بدون فائدة. الشخص القليل النشاط والحركة ويشرب كثيراً من الماء يصبح جسمه ميالا للبرودة والفتور في النشاط ويصبح خجولاً وضعيف الجسم والنفس.

الطعم

يمكن أيضاً تمييز الذكر من الأنثى عن طريق الطعم. والتدرج في الطعم من الدافع إلى الجاذب هو كالتالي: حدّ، حامض، حلو، مالح، مر. عند استعمال هذا الميزان لمعرفة درجة القوة الذكر أو الأنثى في شيء ما يجب التذكر هنا أن الطعم المشار إليه هو الطعم الطبيعي وليس الصناعي أو الكيماوي فحلاوة السكر الأبيض المكرر تفوق مئات المرات الحلاوة الطبيعية الموجودة في الفواكه وغيرها.

الموقع الجغرافي

كل ما يعيش في المناطق الباردة وكل ما ينمو بسهولة في البلاد الباردة يحتوي على قوة ذكر أكبر، مما ينمو في المناطق الحارة. قارن جذر اللفت والبقدونس.

الأصل والأعراق

الشعوب التي تعيش في البلاد الباردة تملك بشكل عام بنية أقوى من الشعوب التي تعيش في البلاد الدافئة، بسبب تناولهم كميات أكبر من الأغذية التي تنمو في المناطق الباردة، والتي تحتوي على قوة ذكر أعظم. لكن هذا القانون الطبيعي بدأ يتغير بسرعة لأن غذاء الشعوب في جميع مناطق العالم الباردة منها والحارّة بدأ بالتشابه بسبب الانتشار السريع للأغذية المكررة

والمعلبة والوجبات السريعة. هذا التشابه في الغذاء على الرغم من الاختلافات المناخية والبيئية هو السبب الرئيسي في الانتشار السريع للأوبئة والأمراض المستعصية والتي ليس هي إلا مضاعفات ناجمة عن خلل كبير في التوازن بين المتطلبات الغذائية لجسم الإنسان في بيئة معينة وما يقدّم إليه واقعياً من غذاء موحد عالي التكرير.

التركيب الكيماوي

جميع المعادن التالية تحمل قوة ذكر متفاوتة الشدة: هيدروجين، كربون، ليثيوم، زرنيخ، صوديوم وكالسيوم. بينما جميع المعادن التالية تحمل قوة أنثى أيضاً متفاوتة الشدة: بوتاسيوم، كبريت، فوسفور، أكسجين ونيتروجين. تتواجد هذه المعادن في جسم الإنسان بكميات تتدرج كالتالي من الأوفر إلى الأقل وفرة: كالسيوم، فوسفور، بوتاسيوم، كبريت، صوديوم، كلورين، ماغنيسيوم.

الصفات الفيزيائية لكل شيء في الطبيعة عضوياً كان أو غير عضوي ترجع لمركبات ونسب المعادن المكونة له وما تحتويه من قوى ذكر أو أنثى. بمعنى آخر، كل الظواهر وشكل كل الأشياء في الطبيعة الحية وغيرها محكوم بهاتين القوتين الرئيسيتين. مثلاً: البوتاسيوم يبدد الحرارة (أنثى) والصوديوم يحبسها (ذكر). الخضار الصيفية غنية بالبوتاسيوم وتسبب الإحساس بالبرودة (عروق وأوراق خضراء - بقدونس، نعنع، كرفس، خس -أنثى) والخضار الشتوية غنية بالصوديوم والكالسيوم وتسبب الإحساس بالدفء (جذور-جزر، يقطين، لفت، شوندر، فجل -ذكر).

يمكن التمييز بين العناصر التي تغلب عليها قوة الذكر أو الأنثى في كل شيء في الكون بالشكل واللون والحرارة والوزن والتركيب الكيماوي وغيرهم

حسب ما شرح أعلاه وبدون استعمال أية أدوات قياس أو طرق تحليلية وهذه القدرة تزداد مع الخبرة والثقة حيث سيمكنك بعد مدة التمييز الفوري عندما تكون في سوق الخضار بين الأغذية الذكرية والأنثوية. كما أنه يمكن أيضاً تصنيف الأشياء الحية كالميكروبات الحية والحيوانات وجميع العوامل التي تسبب المرض بهذه الطريقة البسيطة.

أمثلة على الين واليانغ

الصوديوم والبوتاسيوم

التضاد والتكامل بين معدني الصوديوم و البوتاسيوم الذي يلعب دوراً مهماً جداً في أجسادنا اكتشفه الطبيب الياباني سيجان إشيذوكا منذ ١٥٠ عام وبعد ٤٠ سنة من البحث الطبي حيث استنتج أيشيزوكا أن كمية الصوديوم والبوتاسيوم في الغذاء هي العامل الرئيسي الذي يقرر قوة الجسم وقدرته على التأقلم مع الطقس أي القدرة على تحمل البرد والحر كما أنه يقرر تأثير المناخ على شخصية وعقلية الشخص. في الحقيقة فإن هذين المعدنين هما أهم معدنين موجودين في أنسجة وأعضاء جسم الإنسان؛ وكل الخليقة. بينما يوجد معدنا الكالسيوم والماغنيسيوم بشكل رئيسي في العظام الأسنان حيث يشكلان تضاداً وتكاملاً يشبه علاقة الصوديوم والبوتاسيوم بعضهما ببعض.

الأغذية التي تحتوي على كمية كبيرة من الصوديوم والكالسيوم أي قوة ذكر عالية تسبب شعوراً بالدفء والارتياح، بينما تسبب الأغذية التي تحتوي على كمية كبيرة من البوتاسيوم أي قوة أنثى عالية شعوراً بالبرودة والرغبة بالانزواء. وفي الحقيقة فإن قسماً كبيراً من الناس يشكون من عدم القدرة على تحمل البرد. يدل هذا على خلل في توازن الصوديوم والبوتاسيوم ونقص في كمية هذين المعدنين في غذاء عامة الناس. فالأغذية التي تحتوي على قوة أنثى

عالية أي كثيراً من البوتاسيوم مثل الحبوب والخضار المنزوعة القشرة مثل الخبز الأبيض والرز الأبيض تسبب شعوراً بالبرودة، بينما تسبب الأغذية المتوازنة والتي تحتوي على قوة ذكر كافية من الصوديوم كالحبوب والخضار الكاملة مثل القمح الروسي والقمح الكامل والرز الكامل شعوراً بالدفء وقدرة أكبر على تحمل البرد وخلال مدة قصيرة من تناول هذه الأغذية.

أملاح البوتاسيوم تُحَرِّض الاحتراق والأكسدة على عكس أملاح الصوديوم التي تعيق الاحتراق والأكسدة. فإذا تناول الإنسان الحبوب والخضار بشكل رئيسي والتي تحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم سيتأكسد الدم بشكل جيد. وإذا تناول كمية كبيرة من المنتجات الحيوانية التي تحتوي على كمية كبيرة من الصوديوم فلن يتأكسد الدم جيدا وسيترك ذلك كثيراً من السموم والأحماض في الدم. لهذا السبب يعيش النباتيين بشكل عام حياة أطول وأهدأ وأقل عرضة للمرض من أكلة اللحوم.

يجب التنويه هنا أن هناك فرق كبير بين الصوديوم العضوي الموجود في الأغذية مثل الكوسة والقمح والجزر وبين الصوديوم الغير عضوي الموجود في كلور الصوديوم أي ملح المائدة. فعند تناول مأكولات تحتوي على الصوديوم العضوي يستفيد منه الجسم ويخزنه في الأنسجة لوقت الحاجة بينما يُطرح الثاني، ملح المائدة، بسرعة عن طريق الكليتين ولا يمكن للجسم تخزينه لأنه ليس له أي قيمة غذائية. ويجدر بالذكر هنا أن الكوسة هو أغنى أنواع الخضار بالصوديوم العضوي وتساعد على تعقيم وتطهير الأمعاء من الالتهابات لأسباب سنذكرها لاحقاً.

الحبوب الكاملة والحبوب المقشورة والنفخة والدوالي

الحبوب الكاملة كما تصنعها الطبيعة مثل الرز الكامل والقمح الكامل والشوفان الكامل هي أغذية متوازنة. تحمل قشرة هذه الحبوب قوة ذكر

يعاكسها ويكمّلها القوة الأنثى الموجودة في اللب. تفقد هذه الحبوب عند إزالة قشرتها وطحنها وتحويلها إلى طحين ثم إضافة الخميرة وشويها في الفرن كمية كبيرة من محتواها من الصوديوم (ذكر)، وتتحول إلى غذاء غير متوازن ذو قوة أنثى عالية، وهذا هو السبب الرئيسي أن قسماً كبيراً من المجتمع يشكو من انتفاخ في الأمعاء الغليظة - القولون. فالأغذية التي تحتوي على قوة أنثى عالية (الخضار والحبوب المنزوعة القشرة مثل الخبز الأبيض والرز البيض والخضار المقشرة والسكر) تسبب توسعاً أي انتفاخاً وارتخاء عند مرورها في الأمعاء على مر السنين. هذا الارتخاء يسبب فقدان عضلات الأمعاء لمرونتها وتماسكها ويتركها بؤرة مناسبة لتكاثر الجراثيم والطفيليات ومن ثم الأمراض. بينما تسبب الأغذية التي تحتوي على قوى متوازنة من الذكر والأنثى (الحبوب والخضار الكاملة مثل الخبز الأسمر والقمح الكامل والرز الكامل والخضار غير المقشورة) إلى تقلص القولون إلى حجمه الطبيعي واستعادة مرونته وتماسكه وزوال الأعراض المزعجة خلال مدة قصيرة من تناول هذه الأغذية.

مرض شائع آخر هو الدوالي والذي هو ليس إلا ارتخاء وتوسعاً في أوردة الساقين مشابه تماماً لانتفاخ الأمعاء الغليظة وسببه مشابه لسبب انتفاخ وارتخاء الأمعاء ألا وهو تناول كميات كبيرة من الأغذية المكررة المنزوعة القشرة، والتي تفتقر إلى قوة ذكر كافية، لذلك يكون علاج هذا الخلل مشابه إلى حد كبير لعلاج مشاكل ارتخاء الأمعاء الدقيقة والغليظة.

بشكل عام يمكن تصنيف الخضار والفواكه كذكر أو أنثى حسب العوامل التالية، مع مراعاة النسبية في كل شيء، وذلك عن طريق النظر إلى أي من هاتين الطاقتين يهيمن في النباتات أو الغذاء أو الأشخاص حيث يمكننا تصنيفهم على الغالب ذكر أو على الغالب أنثى. ولكن بما أن كل الأشياء نسبية فلا يوجد شئ ذكر بالكامل أو أنثى بالكامل:

١- الخضار التي تنمو لحجم كبير في المناطق الدافئة هي ذات قوة أنثى والخضار التي تنمو لحجم صغير في المناطق الباردة هي ذات قوة ذكر.

٢- الخضار التي تنمو في الربيع والصيف هي أنثى والتي تنمو في الخريف والشتاء هي ذكر.

٣- ما ينمو شاقولياً فوق الأرض هو أنثى وما ينمو أفقيا فوق الأرض هو ذكر.

٤- ما ينمو أفقياً هو ذكر وما ينمو شاقولياً هو أنثى.

٥- الخضار التي تنمو بسرعة هي أنثى والتي تنمو ببطء هي ذكر.

٦- الخضار التي تنمو أطول هي أنثى والتي تنمو أقصر هي ذكر.

٧- ما لونه بنفسجي أو كحلي أو أزرق أو أخضر هو أنثى وما لونه أصفر أو أحمر أو بني أو برتقالي هو ذكر.

٨- الخضار التي تحتوي على نسبة عالية من الماء هي أنثى والتي تحتوي على نسبة أقل من الماء هي ذكر.

٩- الخضار الأثقل وزناً هي ذكر والأخف وزناً هي أنثى.

١٠- الخضار الطرية والرطبة هي أنثى والقاسية الجافة هي ذكر.

هل المضادات الحيوية ضرورية؟

وجد الطبيب كاتيس أن معادن الصوديوم والكالسيوم (ذكر) توقف تكاثر الجراثيم ومعادن البوتاسيوم والماغنيسيوم (أنثى) تزيد من تكاثر الجراثيم، ولكنه لم يستطع تفسير أو تحليل أسباب هذه الظاهرة عندئذ، لأنه لم يفكر في شرح هذه الظاهرة حسب نظرية تكامل الأضداد. ولكن عندما نعرف أن معدني الصوديوم والكالسيوم يحملان قوة ذكر بينما يحمل معدنا البوتاسيوم

والماغنيسيوم قوة أنثى يصبح من السهل فهم وشرح هذه الظاهرة. فالقوة الانكماشية في الصوديوم والكالسيوم تعيق حركة ونشاط الجراثيم وتوقف تكاثرها بينما تنشّط القوة الانبساطية في البوتاسيوم والماغنيسيوم حركة ونشاط الجراثيم وتزيد تكاثرها. أليس من المنطقي إذن أن تكون الأغذية وخصوصاً الخضار التي تحتوي على كمية كبيرة من الصوديوم والكالسيوم مثل الكوسة وورق الفجل تشكل مضاداً حيوياً طبيعياً يخلصنا من الجراثيم والفطور وغيرهما من الميكروبات الحية الأخرى بدون اللجوء إلى المضادات الحيوية والكيماويات؟ وخبرتي علمتني وأثبتت يوماً بعد يوم أن هذا صحيحاً. أغلب سيدات المنزل يعرفن أن نقع الخضار بالماء والملح، الملح هو كلور الصوديوم، يسبب تعقيمها من الجراثيم. فالصوديوم الموجود في الملح يسبب توقف تكاثر الجراثيم. من جهة أخرى فإن النسبة المثالية للصوديوم إلى البوتاسيوم في جسم الإنسان هي ٧ : ١. هذه النسبة موجودة في غذاء واحد فقط في الطبيعة ألا وهو الرز الكامل ذو الحبة القصيرة وذلك ما يجعل منه غذاء متوازناً حيث إنه يدعى أحياناً في الشرق الأقصى ملك الملوك.

التوازن والصحة والمرض

صحتناوحيويتنا تعتمد على تقديم الأغذية الحاملة للطاقة الذكر والأغذية الحاملة للطاقة الأنثى بنسب تؤدي إلى تأسيس توازن مناسب. إذا طغت الأغذية الحاملة للقوة الأنثى على غذاء كائن حيّ ولمدة طويلة من الزمن فان هذا الكائن سيتبدد ويتلاشى لامحالة. وإذا طغت الأغذية الحاملة للقوة الذكر على غذاء كائن حي ولمدة طويلة من الزمن فإن هذا الكائن سيتقلص حتى التلاشي لامحالة. لذلك فإن تأمين غذاء متوازن هو في منتهى الأهمية وأساس الشفاء من جميع الأمراض.

أعضاء جسم الإنسان التي تحمل قوة ذكر (يانغ)

القلب - البنكرياس - الكبد - الرئتان - الطحال - الكليتان - الدماغ - الغدد الصماء

أعضاء جسم الإنسان التي تحمل قوة أنثى (يين)

المعدة - الأمعاء - الحالبان - المثانة - الأوردة والشرايين - القصبات

الجهاز العصبي (الودي ونظير الودي)

عند تنبيه الجهاز العصبي الودّي الموسّع تتنشّط الأعضاء التي تحمل قوة ذكر مثل القلب والكبد وتتثبط أو ترتخي الأعضاء التي تحمل قوة أنثى مثل المعدة والمثانة. ويحدث العكس عند تنبيه الجهاز العصبي نظير الودّي حيث تتنشّط الأعضاء التي تحمل قوة أنثى وتتثبط الأعضاء التي تحمل قوة ذكر، وذلك لأن الأنثى يستجيب لتنبيه الذكر والذكر يستجيب لتنبيه الأنثى تماماً كأقطاب المغناطيس حيث إن السالب يجذب الموجب والموجب يجذب السالب. يحدث التقلص عند وجود قوة ذكر ويحدث التمدد عند وجود قوة أنثى. قلب الإنسان يتقلص ويتمدد بشكل دائم من الولادة وحتى الموت وبدون توقف. إذا حاول هذا القلب الارتياح ندعو ذلك نوبة قلبية، ولكن في الحقيقة ليس ذلك بنوبة وإنما هي محاولة من القلب للارتياح، لأننا أجهدناه فوق طاقته. يتقلص القلب ويتمدد من جراء تحريض الجهاز العصبي له. الجهاز العصبي الودّي يسبب التمدد والارتياح والجهاز نظير الودّي يسبب التقلص والانقباض. وأغلب أدوية القلب تحمل قوة أنثى لذلك ينبض القلب بقوة لبعض الوقت من تأثير هذه الأدوية التي تسبب التمدد ويشعر المريض بالارتياح. ولكن عند الاستعمال الطويل الأمد لهذه الأدوية يسبب ذلك ضعفاً وارتخاء في عضلة القلب ويصبح القلب عرضة أكثر لنوبة قلبية أخطر والتي قد تكون الأخيرة.

أمراض القلب وأملاح الصوديوم والبوتاسيوم

بما أن البوتاسيوم يحمل قوة أنثى فهو يسهل ويساعد عمل القلب الذي له وظيفة ضخ الدم في الشرايين. لذلك ينصح الأطباء كثيراً من مرضى القلب بتناول ملح البوتاسيوم عوضاً عن ملح المائدة الذي هو ملح الصوديوم ويحمل قوة ذكر قابضة. وكثير من أمراض القلب والشرايين سببها هو نقص كبير ومزمن لمعدن البوتاسيوم في الجسم مما يسبب إجهاداً لعضلة القلب على مدى السنين. ولكن البوتاسيوم الذي يحتاجة الجسم هو البوتاسيوم العضوي الموجود بوفرة في جميع أوراق الخضار الخضراء مثل البقدونس والكرفس والكزبرة والخس والسلق والخبيزة وليس البوتاسيوم غير العضوي مثل البوتاسيوم الموجود في ملح البوتاسيوم المصنوع في المخابر والمصانع. كما أن البوتاسيوم العضوي موجود في الخضار الخضراء المذكورة آنفاً، وليس فقط في الموز كما هو شائع.

المعادن والفيتامينات

يعطي الطب التقليدي أهمية زائدة للفيتامينات وضرورة الحصول عليها، ولا يعطي أهمية كافية للمعادن في الجسم. المواد العضوية خصوصاً البروتين تعطي الجسم بنيته، ولكن المعادن هي التي تتحكم بشكل وعمل ووظيفة أعضاء هذا الجسم المختلفة والاستقلاب وعمل الجهاز العصبي، تماماً كما تعطي هذه المعادن المختلفة الأشكال والألوان المختلفة للخضار. وأهم هذه المعادن هي الصوديوم والبوتاسيوم ثم الكالسيوم والماغنيسيوم كما شرح في فصل سابق. الجذور وخضار الأرض ذات الشكل الكتلي مثل الجزر واللفت والكوسة والفجل تحتوي على الكالسيوم والصوديوم (قوة ذكر تسبب الانقباض والكثافة العالية-كتلة) والأوراق مثل البقدونس والخس والسلق تحتوي على البوتاسيوم (قوة أنثى تسبب الانفتاح والتوسع والكثافة القليلة-شريحة). ليس هناك حاجة للقلق حول الحصول على كمية كافية من

الفيتامينات، لأنها توجد مع هذه المعادن وتشكل مفتاحاً لاستخدام وتوظيف هذه المعادن. فيتامين (ث) يترافق دائما مع البوتاسيوم وفيتامين (أ) يترافق دائماً مع الصوديوم. وإذا احتوى غذاؤنا على كمية كافية من المعادن المطلوبة فسيحتوي آلياً على الكمية والنوعية اللازمة من الفيتامينات المرافقة لهذه المعادن. وأحسن طريقة للتأكد من الحصول على جميع المعادن والفيتامينات اللازمة بدون الخوض في تفاصيل معقدة علمية ومجردة هو تناول ٤-٥ أنواع من الخضار الموسمية ذات الأشكال والألوان المختلفة يومياً.

الإشعاعات الذرية واليورانيوم المنضب

كان في ناغازاكي مستشفى القديس فرانسيس وعندما سقطت القنبلة الذرية في الحرب العالمية الثانية على البلد مات حوالي ٨٠٠٠ شخص كانوا خارج المستشفى من تأثيرات الإشعاعات الذرية، بينما لم يمت أي شخص داخل المستشفى. السبب هو أن إدارة المستشفى طبقت تعليمات الطبيبين آكيذوكي و أوساوا الغذائية المتوازنة من ناحية الجاذب والدافع بدقة لسنوات وذلك أوجد عندهم مناعة ضد الإشعاعات الذرية التي تحمل قوة أنثى هائلة. هذه القوة الأنثى هي سبب خطورة التعرض للإشعاعات الذرية. يجدر الذكر هنا أنه في جامعة مكجيلل في مونتريال ١٩٦٤ برهن الباحثون على قدرة بعض الأعشاب البحرية على إزالة المادة المشعة سترونتيوم -٩٠ من الجسم. معرفة هذه الحقيقة يمكن أن يساعد في التغلب على التأثيرات المزمنة لليورانيوم المنضب الذي يستعمل أحياناً في الحروب الحديثة.

المناعة هذا السر الغامض!

حسب نظريات الطب الغربي الحديث فإن المناعة هي شيء معقد جداً، ولاتعرف أسباب وجوده أو ضعفه أو زواله. أما إذا نظرنا إلى المناعة من منظار طب الشرق الأقصى ونظرية تجاذب وتكامل الأضداد فالمناعة هي شيء بسيط

معروف المنشأ والأسباب. فالمعادن التي تعطي الجسم تماسكه ومتانته هي المعادن من نوع يانغ (ذكر) وضعف المناعة هو النقص المزمن في هذه المعادن لسنين طويلة. والعكس بالعكس، فضعف المناعة هو النقص المزمن في معدني الصوديوم والكالسيوم في جسم الإنسان. هناك مثل أمريكي مشهور يشرح ببساطة هذه الفكرة: "جميع الأمراض تنتج عن خلل كيماوي في توازن معادن الجسم" أو بالإنكليزية: "All diseases are the result of a chemical imbalance".

ومن المهم عند تصنيف الأغذية والأمراض على هذا الأساس مراعاة النسبية في تصنيف كل شيء. فنوع معين من الخضار قد يكون جاذباً مقارنة مع نوع آخر من الخضار، ولكن نابذاً مقارنة مع نوع ثالث. أيضاً من المعادن الجاذبة مثلاً الصوديوم والكالسيوم، وكلا هذين المعدنين يحمل قوة جاذبة. لكن الصوديوم يحمل قوة جاذبة أضعف من الكالسيوم لذلك فالصوديوم مقارنة مع الكالسيوم هو نابذ، والأمراض التي تنتج عن نقص مزمن لمعدن الصوديوم مثل أنواع مختلفة من الحساسية والالتهابات وأغلب الأمراض الجلدية والبدانة تختلف كلياً عن الأمراض التي تنتج عن نقص مزمن لمعدن الكالسيوم مثل سرطان العظام ونخر الأسنان ونقص المناعة المفرط والاضطرابات الهرمونية وسرطان العظام. كما أن تكوين وكثافة الخضار الغنية بالصوديوم يختلف كلياً عن تكوين وكثافة الخضار الغنية بالكالسيوم. الخضار الغنية بالصوديوم تميل للطراوة مثل الكوسة بينما تميل الخضار الغنية بالكالسيوم للقساوة والجفاف مثل الفجل واللفت. كما يجب التذكير هنا مرة ثانية أن الصوديوم العضوي الموجود في الخضار له قيمة غذائية ويخزنه الجسم في الأنسجة ويختلف كلياً عن الصوديوم الغير عضوي الموجود في ملح المائدة والذي ليس له قيمة غذائية ويطرحه الجسم عن طريق الكليتين.

التحولات (العناصر) الخمسة

سعادتنا أو شقاؤنا، صحتنا أو مرضنا، حريتنا أو عبوديتنا - كل ذلك يعتمد على طريقة عيشنا لحياتنا يوماً بعد يوم. سلوكنا تمليه حكمتنا، وحكمتنا هي نتيجة فهمنا لبنية العالم والكون الأزلي

جورج أوساوا

فهم قوانين الطبيعة والكون هو أساس الصحة والسعادة. الأمراض استفحلت في السنوات الأخيرة من هذا العصر والتي يعترف الطب الغربي الدوائي بعجزه عن التعامل معها عندما يطلق عليها اسم الأمراض المستعصية. هذه الأمراض هي ليست إلا رد الفعل الطبيعي لجسم الإنسان عند تعرضه للأذى المتزايد الناتج عن الغذاء المتطرف والمصنع والمشبع بالكيماويات ولسموم الحضارة والتلوث الكيماوي الناتج عن التقدم التقني الهائل الذي حققته الإنسانية خلال القرن الماضي، ولكن ليس بدون ثمن.

معرفة نظام الكون والخوض في النقاشات عن جسم الإنسان وصحته لا يمكن أن يكون مُحتَكَرا من قبل الحائزين على شهادات وإجازات علمية ففي هذه الدنيا تُقدِّم الخبرة الشخصية مالا يمكن أن تقدمه أهم وأعظم الشهادات والجامعات والتراخيص ألا وهو المعرفة المباشرة بمشاركة كل الحواس من أجل تعلم ما نجهله عن أجسامنا وعن ما يحيط بنا وهذا لا يمكن أن يذكر في الكتب ولا في قاعات التدريس. ويمكن شرح ذلك بسؤال بسيط: إذا أردت أن

تتعلم ركوب الدراجة هل تفضل أن تتعلم هذه المهارة من شخص قرأ مائة كتاب عن ركوب الدراجات أم من شخص ركب مئات الدراجات خلال سنوات؟

كل شئ في الكون في تغير وتأرجح دائم للطاقة من قطب إلى قطب. فالليل يتحول إلى نهار والحركة إلى راحة والشباب إلى شيخوخة والحياة إلى موت والموت إلى بعث. فَهْمُ هذه التغيرات التي تحكم حياتنا وتحكم الطبيعة والتعرف على علاقة الارتباط بين هذه التغيرات وبين الأضداد المتكاملة يساعدنا على تحقيق تناغم وتجانس في أجسامنا وعقولنا وحياتنا وبيئتنا. طريقة ممارسة هذا المبدأ الكوني في الحياة اليومية درّسه لاو تسوو وكونفيوشس وبوذا وأبقراط وموسى وعيسى ومحمد وأساتذة كبار آخرون عبر التاريخ. فهم هذا المبدأ البسيط ومن ثم معيشة قوانينه الأساسية هو أعظم طريقة إلى صحة تامة وحياة طويلة سعيدة. هذا المبدأ التوحيدي يصرِّح بأن القوى المتضادة المتصارعة تكمل وتوحد بعضها بعضاً. مثال واضح عن هذا هو الرجل والمرأة. مع أن الرجال والنساء هم أضداد بطرق متعددة لكنهما يعتمدان على بعضهما لاستمرار وجودهما. مع بعضهما يشكلان وحدة وكل منهما يقتبس بعض صفات الآخر. هذه الصفات المقتبسة بين الضدين تساعد على الوصال بين هذين الضدين. فالأبيض يتفهم الأسود بشكل أفضل، لأنه يحتوي في طياته على نقطة سوداء، والأسود يتفهم الأبيض بشكل أفضل، لأنه يحتوي في طياته على نقطة بيضاء.

التأرجح من قطب إلى قطب في ظواهر الكون ليس بالضرورة تحول مباشر. يمر هذا التحول خلال عدة مراحل حسب الظاهرة التي نتحدث عنها. على سبيل المثال، يمر هذا التحول في الطبيعة عبر أربع مراحل نطلق عليها اسم الفصول الأربعة. الربيع هو مرحلة الارتفاع والتوسع (ين) والتي تحفز الغذاء

والماء على الصعود إلى الأقسام العلوية في النباتات فتتشجع الأوراق على النمو عند وصول الغذاء إلى فروعها البعيدة، ثم مرحلة الصيف وهي أقصى التوسع والارتخاء يلي ذلك بداية مرحلة الانكماش والتراجع في فصل الخريف (يانغ) وفيها يتراجع الغذاء والماء من النباتات، ويسبب ذلك تساقط الأوراق، ويلي ذلك مرحلة الشتاء وهي أقصى الانكماش والتقلص. هذا يساعد الأشجار على التخلص من السوائل في فروعها وأوراقها وذلك يحمي الأشجار من التجمد خلال فصل الشتاء البارد. تشكل هذه المراحل حلقة كاملة متكررة يتحول فيها الجاذب إلى دافع والدافع إلى جاذب تماماً كما يتحول الليل إلى نهار ثم النهار إلى ليل. يقول كمال جنبلاط في كتابه **أدب الحياة** عن هذا التوازن:

«وإنما كل شيء، من الجماد إلى الحيوان، مرتكز إلى قاعدة انسجام المتعاكسات وازدواج المتناقضات. والحياة ذاتها إنما هي توازن متبدل دائم في أقطاب تعاكسات ماهيته، يحافظ إلى أمد معين على سياق هذا التوازن والانسجام من خلال هذه التبدلات الطارئة المستمرة ذاتها».

في جسم الإنسان يحدث هذا التحول عند مرور الدم الذي يحمل طاقة الغذاء عبر خمس محطات للطاقة، وهذه المحطات هي الأعضاء الرئيسية في الجسم: الكبد، القلب، البانكرياس-الطحال (البانكرياس والطحال يعدان عضوان متعاونان ويعملان معاً في الطب الصيني)، ثم الرئتان وأخيراً الكليتان. يختص كل من هذه الأعضاء بعمل معين يقدمه للدم ويحول طاقته من شكل إلى آخر. هذا هو السبب في إعطاء هذه العلوم عنوان التحولات الخمسة، أي التحولات الخمسة للطاقة. أحياناً تعطى هذه النظرية اسم العناصر الخمسة، وذلك لأن كل عضو معين من الأعضاء المذكورة يشحن الدم بطاقة تشبه الطاقة الموجودة في عنصر من عناصر الطبيعة الأساسية الخمسة وهي النار والتراب والمعدن والماء والخشب. تعرف الحكماء إلى أهمية هذه التحولات وتكلموا عنها بإسهاب.

التحولات الخمسة

١- طاقة الانكماش (يانغ) المطلق ولها اتجاه أفقي يشبه الماء، وهذه هي **طاقة المساء**. العضو الرئيسي المسؤول عن هذه الطاقة في الجسم هو الكليتان. الكليتان تعملان على التخلص من السوائل الفائضة في الجسم، وتحافظ بذلك على تماسك الجسم وطاقته الذكر. لذلك لا ينصح بتناول الماء بكثرة خصوصاً عند الرجال، لأن ذلك يسبب توسعاً وتلاشياً في طاقة الانكماش. يذكر في كتب الطب الصيني أن تناول السوائل بكثرة يسبب تلاشياً في طاقة الحياة (تشيي = chi) ولذلك يجب شرب السوائل فقط عند الشعور بالعطش. الطعم المرتبط بالكليتين هو المالح.

٢- يتبع هذا بداية طاقة التوسع والدفع والارتفاع نحو الأعلى بشكل يشبه طاقة الأشجار وهي **طاقة الفجر** الصاعدة. ويشبه ذلك أيضاً طاقة فصل الربيع الصاعدة. العضو الرئيسي المسؤول عن هذه الطاقة هو الكبد. الأشخاص الذين يعانون من مشاكل في الكبد عادة لا يستمتعون بفترة الصباح أي الطاقة الصاعدة وهم أميل لأن يكونوا من عشاق الليل والمساء. الطعم المرتبط بالكبد هو الحامض (أو الأغذية المختثرة مثل الزيتون والمخللات).

الكثير من الأطباء ينصحون مرضى التهاب الكبد الفيروسي (اليرقان) بتناول الكثير من الحلويات والسكر. والسبب في ذلك أن الكبد هو بالفعل بحاجة إلى طاقة أنثى (ين). ولكن طاقة الأنثى الموجودة في السكر هي متطرفة وتسبب ارتياحاً في الكبد ولكن إرهاقاً في البانكرياس. ومن الأفضل لمرضى اليرقان الإكثار لمدة من تناول الأغذية التي تحتوي على طاقة أنثى معتدلة مثل الأوراق الخضراء (بقدونس، جرجير، كرفس) حيث لايسبب ذلك أي أذى للبانكرياس.

٣- يتبع هذا التوسع نحو الأعلى توسع أعظمي في جميع الاتجاهات تماما كما يحصل في النار التي تتوسع في جميع الاتجاهات وهذه هي **طاقة الظهر أو**

الصيف. العضو الرئيسي المسؤول عن هذه الطاقة هو القلب وطاقته تشبة طاقة النار. الطعم المرتبط بهذا العضو هو المرّ.

٤- تبدأ الطاقة هنا بالانحسار ثم التحول من التمدد إلى الانكماش بعد التلاشي، وتتصف بالتصلب والتباطؤ بشكل يشبه التراب والأرض وهذه هي **طاقة العصر**. العضو الرئيسي المسؤول عن هذه الطاقة هو البانكرياس- الطحال حيث يعمل هذا العضوان معاً ويعدّان عضواً واحد في الطب الصيني. إذا عرفنا أن السكر هو مادة من نوع أنثى (ين) فمن السهل حسب هذه النظرية معرفة سبب أن تناوله بكثرة يضعف البانكرياس حيث إن البانكرياس هو المسؤول عن التعامل مع الأغذية الأنثى في الدم وتحويلها إلى غذاء أكثر انكماشاً أي ذكر. والبانكرياس يفعل ذلك بإضافة الأنسلين إلى سكر الدم. لذلك يمكننا الاستنتاج أن الأنسلين هو مادة من نوع ذكر (يانغ) ومرض السكري هو مرض من نوع ين. الطعم المرتبط بهذا العضو هو الحلو.

٥- يتزايد هنا التباطؤ والانكماش (يانغ) وعندما تستمر الطاقة في التباطؤ تبدأ الصلابة بالتحول إلى سيلان وهبوط وهذه هي **طاقة المغرب**. ونعود إلى بداية الحلقة من جديد. العضو الرئيسي المسؤول عن هذه الطاقة هو الرئتان. الطعم المرتبط بالرئتان هو الحدّ.

بما أن تحولات الطاقة هنا هي حلقة متتابعة فإن أي ضعف في عضو معين سيسبب خللاً في الطاقة المرسلة إلى العضو التالي. الكثير من مرضى السكري يعانون من ضعف مسبق في القلب. والكثير من أمراض الكبد تسبب مع الزمن تضخماً في القلب وهكذا دواليك. ويمكن تعريف الصحة المثالية بأنه التوازن التام بين الأعضاء وطاقاتها المرافقة. من جهة أخرى فإن أي دواء كيماوي يعطى لمعالجة خلل في عضو ما سيكون له بالضرورة تأثير سلبي على الأعضاء الأخرى (تذكر هنا قصة مريض الكبد المذكورة في بداية هذا الكتاب، والذي ذهب إلى طبيب مختص بأمراض الكبد ومآآل إليه حاله في النهاية).

قوانين الكون السبعة

الطبيعة هي التي تعافي. الطبيب هو فقط مساعد لهذه الطبيعة.

ابقراط

عندما تقع القطة الصغيرة فجأة ولأول مرة من حافة عالية تعرف غريزياً وفوراً وبدون خبرة كيف تستقبل الأرض على أرجلها الأربعة. هذه القطة الصغيرة ولدت وفي داخلها حكمة الكون وتوازنه. هكذا كل خليقة الكون يولدون حكماء بما فيها الإنسان، ولكن التعليم الموجّه الخاطئ على مدى السنين يسبب خمولاً وتشوها في هذه الحكمة عند الإنسان. كل ما يحدث معك في هذه الحياة هو ما تفتقده وما ينقصك، وكل ما تجده مزعجاً ولا يطاق هو مكمِّل لك. لذلك فالإنسان الذي يستطيع ضم ما يزعجه لنفسه ويجعله مكمِّلاً له هو أسعد إنسان. كل إنسان يولد سعيداً وإذا لم يستمر الإنسان بسعادته فذلك نتيجة خطئه، لأنه يكون قد خالف قوانين الكون بسبب جهله أو طمعه. إذا أردت العيش حياةً هادئة سعيدة وطويلة يجب عليك أن تزيد من فهمك لنظام الكون وتطبيقك وتماشيك مع هذا النظام ويمكنك البدء بتناول غذاء بسيط وطبيعي.

في هذا العالم من حولنا، الشمس والنهار والحرارة والصيف لها صفات مائلة للجاذب بينما القمر والليل والبرد والشتاء لها صفات يغلب عليها الدافع. في جسم الإنسان يمكننا رؤية فعل كل من قوى الجذب والدفع في

توسع وتقلص الرئتين والقلب، أو في حركة المعدة وحركة عضلات الأمعاء خلال الهضم. بما أن الحيوانات بما فيها الإنسان أنشط من النباتات فالقوى الموجودة فيها مائلة للجاذب أكثر من القوى الموجودة في النباتات التي هي ثابتة في أرضها. هناك سبعة قوانين بسيطة تحكم الكون والطبيعة وهي وراء كل ظاهرة وحركة في هذا الكون الواسع. فيما يلي شرح لهذه القوانين السبعة التي تحكم كل ظواهر الكون كما يرويه لنا جورج أوساوا في كتابه **فلسفة طب الشرق الأقصى**:

١- الذي له بداية له نهاية

في هذا العالم النسبي كل شيء يبتدئ وينتهي. الحياة تبدأ بالولادة وتنتهي بالموت. ما يبتدئ بمأساة قد ينتهي بسعادة والعكس صحيح أيضاً. الإنسان الأكثر علماً قد يصبح الأكثر حمقاً مثل الشخص الذي يدعى فاوست. ليس هناك بداية بدون نهاية، فالاثنان متكاملان وبدون أحدهما لا يمكن أن يوجد الآخر.

هنا يجدر ذكر أن الحياة تبدأ بنقطة الولادة وتنتهي بنقطة الموت، لذلك فعكس الموت هو الولادة، وليس كما يعتقد أغلب الناس أن عكس الموت هو الحياة.

٢- الذي له مقدمة له مؤخرة

هناك دائماً مقدمة للمؤخرة كما أن هناك دائماً مؤخرة للمقدمة. الاثنتان متعاكستان، ولكن متكاملتان وبدون إحداهما لا توجد الأخرى. يقول الشاعر:

مصائب قوم عند قوم فوائد

فكل ماله فائدة من جهة أو لشخص معين له أيضاً أضرار من جهة أخرى أو لشخص آخر. الثورة الصناعية قد زادت من الثروات المادية المتداولة، ولكن زادت في نفس الوقت نسبة الأمراض الخطيرة والمستعصية، وزيادة الأمراض الخطيرة والمستعصية زادت بدورها الرغبة عند الناس بالرجوع إلى الحياة البسيطة والخالية من الكيماويات والسموم وصخب الحضارة. الجمال ليس له طعم بدون معرفة القبح، والحب يوجد فقط حيث يوجد الكره. الاعتقاد المتطرف عند اليهود بأنهم شعب الله المختار أي الشعور المتطرف بالحب والاصطفاء بين الخالق والمخلوق يولد شعوراً بالحقد والكره والازدراء عند هؤلاء اليهود تجاه بقية الخليقة. معنى الحرية يوجد حيث توجد العبودية. شعب الهونزا في أفغانستان، والذي هو من أفقر شعوب العالم لا يعرف المرض إطلاقاً، وكُتِبَ عنه الكثير، وخاصة الدكتور ماك كرزن الذي عاش في تلك البلاد قرابة ٢٥ عاماً ولم ير فيها مريضاً واحداً على الإطلاق ولو بالصداع. في نفس الوقت الطبيب الأمريكي هربرت راتنر قال واصفاً صحة الأمريكيين: "نحن أغنى دولة في العالم وبنفس الوقت صحتنا من بين الأسوأ في العالم. مصابون بالبدانة المفرطة وأسناننا فيها الكثير من النخر وكثير من هذه الأسنان اصطناعية. جهازنا الهضمي يعمل كمحرك بنزين متقطع ومضطرب. لا نستطيع النوم في الليل، ولا نبقى يقظين في النهار. لدينا كثيرٌ من الأمراض النفسية وضغط دمنا مرتفع. تَتلفُ قلوبنا وأدمغتنا قبل أوانها، وأمراض الشرايين عند متوسطي العمر وصلت إلى نقطة الوباء المستفحل. الانتحار متفشٍ وهو من أكثر مسببات الوفاة المبكرة. نعاني من عدد كبير من أمراض الحضارة العصرية".

٣- عدم التطابق

كل شيء مميز في هذا الكون. الجبال والأنهر والدول والشمس والقمر والناس كل مختلف عن الآخر. لا يوجد هناك أي شيء مطابق في الزمان

والمكان لأي شيء آخر، وكل شيء متميز. هل هناك بصمات أصابع متطابقة لأي شخصين في العالم؟

٤- كلما كبرت المقدمة، كبرت المؤخرة

هذا يدعى قانون التوازن. فكلما ازداد التطرف في جهة تبعه تطرف بنفس القوة، ولكن في الاتجاه المعاكس. أوقح إنسان ظاهرياً قد يكون الأكثر عاطفية وضعفاً وبساطة. والألطف ظاهرياً قد يكون الأكثر بشاعة داخلياً. أيضاً، كلما تقدم الطب وزادت الكيماويات التي يدعو هذا الطب إلى استعمالها ظهرت أمراض مستعصية أكثر. يقول كريسماس همفريز عن هذا التأرجح في كتابه **امضِ في الطريق**:

«الفعل ورد الفعل متكافئان ومتعاكسان. يتدلى من السماء إلى الأرض بندول ضخم مثل بندول الساعة، ومن يدفع بهذا البندول باتجاه معين سيتعرض لقوة في الاتجاه المعاكس وبنفس الشدة. هذا هو القانون الذي يدعى في الشرق الأقصى كارما، الذي ينص على أنه في كل فعل يكمن رد الفعل سواء كان هذا الفعل فكرة أو شهوة أو عملاً ملموساً».

لنتذكر هنا قول الرحمن عن عدالة الدنيا: ﴿وَٱلسَّمَآءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ ٱلْمِيزَانَ ۝٧﴾ [الرحمن: ٥٥/٧].

٥- التغير ناتج عن تمايز الأضداد والاستقرار ناتج عن التوازن

القوى الذكر والأنثى تبدو لنا كالحرارة والبرودة، الضوء والظلام، الحمضي والقلوي، التمدد والتقلص، السالب والموجب، الذكر والأنثى وغيرهما من الاضداد المتكاملة. هذه كلها قوى متضادة ولكنها بنفس الوقت متكاملة، وكل ظاهرة في الكون ما هي إلا حركة تأرجح بين قوتين متعاكستين سعياً لإيجاد التوازن والاستقرار الناتج عن تفاعل هاتين القوتين. فتفاعل هذه

الاضداد ينتج عنه الحركة، ولكن هذا التفاعل يتضائل تدريجياً وينتج عنه الخمود والاستقرار في النهاية.

٦- الاستقطاب في قطبين

الأزلي يستقطب كل شيء في قطبين متكاملين، هما جاذب ودافع. كل الظواهر الطبيعية في الكون هي ذات تركيبة ازدواجية مصنوعة من هاتين القوتين المتعاكستين. هل تعلم أن الرياح تنتج عن حركة الهواء من منطقة ضغط مرتفع إلى منطقة ضغط منخفض؟ هذه الظواهر تحتوي على نقطة مركزية تستقطب كل العناصر الطرفية نحو المركز وتشكل مركز التوازن. القوى المزدوجة الذكر والأنثى في هذا الكون هي الأيدي الخفية التي تخلق وتدمر ثم تخلق من جديد كل شيء.

٧- الأزلي هو الطاقة المستقرة لكل ما يتغير وينقلب لضده

هذه الوحدوية الثابتة تتمثل في جميع الأديان العالمية وهي ما يخلق كل شيء وموجود في كل شيء وهو حاكم الكون وهو القوة الأولى التي لم تُخلق وليس لها بداية وليس لها نهاية. مملكة السماوات التي تكلم عنها السيد المسيح هي ليست إلا الكون الذي بدون بداية أو نهاية والمطلق والأزلي المشروح في هذا القانون السابع والذي يسمو فوق الأضداد المتصارعة لمدة من الزمن.

القوانين الستة الأولى هي قوانين العالم النسبي المتغير بينما القانون الأخير هو قانون العالم الأزلي الذي يحتوي العالم النسبي كزاوية هندسية منه فقط. نظام الكون هذا ثابت للأبد بقوانينه السبعة لا يتغير، لأنه يحتوي التغير من ضمنه. جميع الإنشاءات العلمية والفلسفية والفكرية والاجتماعية غير المبنية على نظام الكون هذا وقوانينه ولا تتماشى معه محكوم عليها بالزوال، لأنها مغلوطة في صميمها.

من الصعب على الغربيين فهم الفلسفة التقليدية للشرق الأقصى هذه، لأن بساطتها المفرطة إما صعبة للغاية أو غير منطقية. هذه البساطة هي بساطة وبراءة طفل حديث الولادة، ومن يفهم هذه القوانين ويعيشها هو إنسان حر وعادل وبعيد عن المادية. عدد أصدقائك المقربين والمخلصين لك هو معيار حريتك وسعادتك واستقامتك. من يستطيع أن يحب كل من يقابله ويحبه كل من يقابله هو إنسان حرٌ وسعيد حقاً. ويقول كريسماس همفريز أيضاً في كتابه امضِ في الطريق: "تعلم أن تتمنى أن تسير الأمور تماماً كما تسير الأمور لوحدها". أي تعلم أن تتقبل الأمور كما هي.

تعددت الأمراض والسبب واحد

هناك مكان للأدوية والعمليات وتقويم العظام والعلاجات الشعبية. ولكن لن يكون هناك شفاء مالم يتم طرح السموم من الجسم وتقديم الأغذية المناسبة.

الطبيب برنارد جينسين

إذا فهمت المبدأ المذكور في هذا الفصل بعمق، وأصبح عندك من البديهيات، ستكون قد فهمت المبدأ الرئيسي في الطب الصيني وعلم التغذية، وأن الغذاء هو دائماً أفضل دواء. على الرغم من بساطة هذا المبدأ المذكور هنا ولكن أغلبنا تعودنا على التفكير أن المرض يظهر فجأة ولأسباب مجهولة، وليس بسبب أخطاء ارتكبناها على مر الزمن بحق جسدنا وتأخر رد فعل الجسم عليها ولكن إلى حين.

أغلق الطبيب اللورد جيمس ماكينزي عيادته في لندن يوماً من الأيام، وعاد إلى قريته ومسقط رأسه في سكوتلانده. توجهت دراسته واهتمامه إلى دراسة الإنسان الطبيعي قبل المرض وإلى كيفية الحفاظ على صحته. وجد ماكينزي أن أغلب مرضى لندن الذين أتوا إليه كانوا قد وصلوا إلى مرحلة من المرض صعبة الإصلاح أو لا رجعة فيها. بعد حياة طويلة وغنية بالخبرة والملاحظة الذكية وصل ماكينزي إلى ثلاثة استنتاجات:

١- الأمراض هي نتيجة عوامل مؤثرة طويلة الأمد، تبدأ في الحياة المبكرة، وتؤدي تدريجياً إلى إشباع الجسم بالسموم.

٢- الغذاء الخاطئ والحياة المليئة بالعادات السيئة والتفكير السلبي هي الأسباب الرئيسية لهذا التدهور.

٣- نفس هذه السموم عندما تتجمع في المفاصل تسبب التهاب مفاصل، وعندما تتجمع في الكبد تسبب اليرقان، أو تشمع كبد، وفي الكليتين تسبب التهاب كليتين، وفي الجلد التهاب جلد، وفي البانكرياس تسبب السكري، وفي الدماغ تسبب الجنون.

أود هنا أن أضيف إلى أفكار الطبيب ماكينزي التوضيح التالي:

الشفاء الحقيقي والنهائي من المرض إذن هو ليس إلا الإزالة التدريجية للعوامل المسببة للمرض أي تنظيف الجسم من السموم المتراكمة فيه باستخدام مصارف الجسم الرئيسية الطبيعية والتي هي غائط الأمعاء وبول الكليتين. وهناك نوعان من السموم التي تسبب المرض والتراجع التدريجي في الصحة.

أولاً: سموم عضوية ناتجة عن تناول فائض من الأغذية، وبشكل خاص المنتجات الحيواينة الدسمة خصوصاً المنتجات الحيوانية المتعرضة لحرارة عالية، في أثناء الطبخ مثل اللحوم المشوية والبيتزا (جبنة مشوية).

ثانياً: سموم كيماوية غير عضوية ناتجة عن تناول الكيماويات الموجودة في الأغذية المكررة المحفوظة والملونة والأدوية والكيماويات الأخرى وسموم المصانع وهواء وماء المدن الملوثة وما شابه.

العلاقة بين علم الفراسة ونظرية جيمس ماكينزي

تراكم السموم المذكورة أعلاه في الجسم يغير في تكوينه وشكله ومظهره الخارجي تدريجياً. ويتلخص علم الفراسة في قدرة العين الخبيرة على معرفة أنواع ومكان تراكم السموم في الجسد من دراسة شكل ولون وتكوين الجلد في

مناطق معينة من الجسم مثل الوجه وباطن اليدين والقدمين وغيرهما. وحتى قيمة علم القزحية تتلخص في القدرة على معرفتنا على نوع ومكان السموم المتراكمة في الجسم سواء كانت سموم عضوية أو كيماوية، وذلك بدون تحاليل أو صور أشعة وذلك يقدم معلومات لاتقدر بثمن بالنسبة لخبير التغذية الذي يحاول إزالة هذه السموم تدريجياً من جسم المريض والتي هي أسلم طريقة للشفاء التام والدائم وذلك باتباع نظام تغذية مناسب.

إزالة السموم

الأغذية الصحية وخصوصاً بعض أنواع الخضار مثل الزهرة والملفوف واللفت والفجل والكوسة والجزر والكرفس والسلق والخبيزة والبصل الأخضر والزنجبيل والقمح الكامل والرز الكامل تساعد الجسم على التخلص من السموم العضوية، ولكن لا تساعد على التخلص من السموم الكيماوية.

تساعد الأغذية التالية على التخلص من السموم الكيماوية: بعض أنواع الأعشاب البحرية والكمون والبابونج والبطاطا العادية والبطاطا الحلوة.

ملاحظة أخيرة

المعلومات المقدمة في هذه الفقرة هي معلومات عامة وحالة الشخص الصحية الحالية قد تتطلب الإكثار من بعض هذه الأغذية مع تجنب بعضها الآخر بشكل يتناسب مع وضعه الصحي حتى يتحقق الشفاء الكامل. باختصار، إذا عرفنا كيف نخلص أجسامنا من سمومه التي هي سبب مرضه فلسنا بحاجة لأية أدوية أو عقاقير مهما كانت. وعلى كل حال لنتذكر قول الطبيبين بيرنارد جينسن ودونالد بودين: "هناك مكان للأدوية والعمليات وتقويم العظام والعلاجات الشعبية. ولكن لن يكون هناك شفاء مالم يتم طرح السموم من الجسم وتقديم الأغذية المناسبة".

طبيب عيون حضرتك؟!

الصلة الوثيقة بين علم التغذية وعلم القزحية

وسائل التشخيص الموجودة في أجسامنا والتي تغنينا عن أجهزة التشخيص لم يتم إستخدامها حتى الآن.

الطبيب جيمس ماكينزي

تخيل أنه بقدرتك اكتشاف وتشخيص الكثير من الأمراض بما فيها سرطان الثدي، ضغط الدم، الكولسترول، تكيس المبايض وغيرها في بدايات المرض المبكرة، وقبل تطورها لمرحلة خطيرة وذلك بدون أي أجهزة مؤذية كصور الأشعة والماموغرام أو الأبر والخزعات وغيرها، وذلك باستعمال كاميرا عادية وضوء خافت. هذا هو علم القزحية! استعمال الكاميرا والأجهزة الرقمية قد ساعد كثيراً في تطور هذا العلم. من بين كل العلوم التي درستها في حياتي علم القزحية هو بدون منازع أجمل العلوم. هو علم وفن معاً. محيط واسع لمن يريد الغوص. هذه المقالة تقدم فقط نقطة من هذا المحيط الواسع. يقول الطبيب دونالد بودين Donald Bodeen : "وجدت أن علم القزحية مفيد جداً، خصوصاً عند استعماله كعلم مساعد لعلوم التغذية وتطبيقاتها. وكما حصل في علم التغذية وكل العلوم السابقة لأوانها، فإن العصر الذهبي لعلم القزحية آت لامحالة."

علم القزحية يكمّل كل علوم الطب الطبيعي

يذكر في كتاب **ناي تشينغ** Nie Ching الصيني والذي يدعى أحياناً كتاب **الملك الأصفر للطب الداخلي** والذي يعتبر أهم كتاب في طب الشرق الأقصى التالي:

«هناك ثلاثة أنواع من الأدوية. أدنى الأنواع سام والأوسط خفيف السمية والأعلى غير سام. الأدنى يشفي ٦ من كل ١٠ أمراض ويترك سموما في الجسم. الأوسط يشفي ٧ من كل ١٠ أمراض ويترك قليلاً من السم في الجسم. حتى الأعلى يشفي فقط ٨-٩ من كل ١٠ أمراض. الأمراض التي لا تشفى بالدواء يمكن شفاؤها فقط بالغذاء».

مرشدو الطب البديل ينظرون إلى الإنسان كوحدة متكاملة: جسد ونفس وروح. التكامل يعني، على سبيل المثال، الأخذ بعين الاعتبار باقي الجسد المحيط بالكلية المريضة، لأنه في النهاية "كل شيء مرتبط بكل شيء" كما قال مرشد علم الماكروبيوتيك الأميركي ستيفين آيكف .Stephen Acuff علم القزحية يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالطب التكاملي. تكامل الجسد وصحته أو اضطراباته كلها تظهر في وقت مبكر في القزحية حتى قبل أن يشعر المريض بأي ألم.

ليس هناك طريقة فحص وتشخيص تقليدية أو بديلة لا يمكن أن تستفيد من استخدام علم القزحية. ولكن علم القزحية بطبيعته يميل نحو تكميل علوم الاستشفاء الطبيعي مثل الإبر الصينية وطب الأعشاب وتقويم العظام وبشكل خاص علم التغذية والماكروبيوتيك.

علم القزحية وعلوم التغذية

حسب تجربتي المباشرة والنتائج الإيجابية التي أراها يومياً مع الناس فإن علوم التغذية بشكل عام وعلم الماكروبيوتيك بشكل خاص هي أفضل طريقة

لاستعادة الصحة. عند استخدام الأغذية بشكل صحيح ليس هناك ما يضاهي التغذية في استعادة نضارة وحيوية الجسم الذي أنهكه المرض. يقول الطبيب بيرنارد جينسين :Bernard Jensen

«كل طرق المعالجة تعتمد في المدى الطويل على الأخذ بعين الاعتبار التغذية. بدون تغذية صحيحة فإن كل طرق المعالجة وكل العلاجات محكوم عليها بالفشل. وصلت إلى قناعة تامة بأن كل الأمراض المكتسبة سببها التغذية السيئة. ليس هناك طريقة معالجة لا يمكن تحسين نتائجها عند إضافة نظام غذائي صحي. في الحقيقة لا يمكن لأي طريقة معالجة أن تكون حقاً فعالة بدون تغذية صحيحة».

كما يقول برنارد جينسن في نفس السياق: "نحن في الحقيقة لا نصاب بالمرض، وإنما نخلق المرض في أجسامنا عن طريق إضعاف أجسادنا تدريجيا بالغذاء والشراب السيء والتفكير ونمط الحياة الخاطئ".

مايشاهده الفاحص عندما ينظر في قزحية شخص ما هو نتيجة التغذية على مر السنين. علم القزحية لا يشخص أمراضاً. هو فقط يصنف درجة الاضطراب والتلف الحاصل في أنسجة الجسم من: ١.عرضي وحاد acute 2. حاد مع أعراض جانبية sub-acute 3.مزمن chronic 4.مزمن والخلالي degenerative. هذه الدرجات الأربع من تلف أنسجة الجسم لا يمكن عكسها إلا بالتغذية الصحية. والعكس صحيح أيضاً ، فعندما تبدأ عملية ترميم أنسجة وأعضاء الجسم عند اتباع نظام غذائي صحي لمدة من الزمن من الممكن دائماً ملاحظة الترميم الحاصل بوضوح في القزحية على شكل زوال تدريجي للتغيرات في اللون والاضطرابات في الشكل لبؤر المرض، ويطلق على خطوط وعلامات الترميم هذه خطوط الشفاء أو healing lines. التغذية السيئة تبني جسماً مريضاً والتغذية السليمة تبني جسماً سليماً. وهنا

تكمن العلاقة الوثيقة بين التغذية وعلم القزحية. التغذية تخلق والقزحية مرآة لما تخلقه التغذية.

كلاهما، علم القزحية وعلم التغذية، يستخدمان طرقاً طبيعية مئة في المئة وغير جراحية بدون التدخل في عمليات الجسم أو الدخول إليه بطرق غير طبيعية ولا يستخدمان أي دواء صناعي مهما كان نوعه.

هناك علوم مشابهة لعلوم القزحية. منها علم انعكاس الحواس reflexology والتي تستخدم باطن اليدين والقدمين في دراسة حالة الجسم. والفرق الرئيسي بين علم القزحية وعلم انعكاس الحواس هو أن الفاحص في علم القزحية يمكنه أن يقوم بعمله بأمان بدون أي تدخل في أعضاء جسم المريض وحتى بدون لمس المريض أي فقط بالملاحظة والدراسة النظرية. بينما يحتاج فاحص الأعصاب reflexologist لأن يلمس ويضغط ويدلك المريض.

قزحية عين أم شاشة تلفاز

عندما تنظر في قزحية عين شخص ما فأنت لا تنظر إلى هذه القزحية بالذات وإنما تنظر إلى شاشة تخبرك عما يجري في جميع أنحاء الجسم، تماماً كما يحدث عندما تنظر في شاشة تلفاز حيث أنك لا تنظر إلى شاشة التلفاز بالذات وإنما تخبرك هذه الشاشة عن طريق الكاميرات عن ما يجري في كل المناطق النائية من الدنيا. وكذلك قزحية العين: فما تراه في القزحية يحمل صوراً لما يحدث في المناطق النائية من الجسم. الدماغ يعرف كل مايجري في كل منطقة من الجسم بالتفصيل عن طريق شبكة أعصاب تفوق في تعقيدها أي مفاعل ذري أو سفينة فضاء وتغطي كل مناطق الجسم، قريبها ونائيها. هذه المعلومات تلخص حالة الأعضاء الحيوية بما فيها أية اضطرابات أو تغيرات لأنسجة الجسم التي تسبق عادة مرحلة الامراض وتهيء لها. وهذه نقطة مهمة في علم القزحية. فالنظر إلى

القزحية لا يمكنك من معرفة إذا كان هناك التهاب أو مرض في عضو ما، ولكنه سيمكنك من معرفة إذا ماكان هناك تلف أو تفكك في أنسجة عضو ما تتركها عرضة للاصابة بمرض ما، وقزحية العين التي هي ليست إلا امتداداً لأعصاب الدماغ، تعكس كل مايعرفه الدماغ عن ما يجري في الجسم بشكل مختصر ومفيد.

قزحية العين هي الشاشة التي تقدم لك صورة كاملة عن حالة كل أنسجة وأعضاء الجسم بملاحظة لون وبنية هذه القزحية من دون الحاجة إلى جراحة أو تنظير، وتفتح أبواباً واسعة وتقدم دفعة كبيرة للطب الوقائي حيث تعرف المختص على مناطق الضعف في الجسم والتي يمكن أن تظهر فيها المشاكل مستقبلاً.

الصلة مع طب الشرق الأقصى وأصدقائنا القدامى (ين ويانغ)

في طب الشرق الأقصى يقسم كل شيء إلى قوى متعاكسة ومتكاملة، وهي ين و يانغ، أي ذكر و أنثى، كما تم شرحه في الفصول السابقة. وليس هناك مثال واضح في الدنيا يوضح عملياً وبشكل ملموس التكامل والتضاد بين هاتين القوتين أكثر من القزحية. فإذا علمنا أن هذه القوى تتدرج من يانغ إلى ين في الجسم من الداخل إلى الخارج ومن الأسفل إلى الأعلى فإن كل ما نراه من تراكمات سمية توضعت في المناطق القريبة من مركز القزحية، والذي يمثل جهاز الهضم والمناطق المجاورة، هي من نوع يانغ (جاذب) مثل بعض السموم الكيماوية والبروتين الفائض، بينما التراكمات السمية التي تتوضع قريباً من إطار القزحية، والذي يمثل الجلد وما قاربه، فهي من نوع ين (نابذ) مثل الكولسترول والشحوم الثلاثية، وبما أن تراكم الكولسترول يمكن رؤيته في القزحية في إطار القزحية لذلك يمكننا تصنيف ارتفاع الكولسترول كمرض من نوع أنثى (ين). ويروى عن الطبيب الأمريكي هاسكيل كريتزر مؤلف كتاب

علم القزحية أنه كان مهتماً جداً بتأثير التراكمات الكيماوية على الجسم والناتجة عن تناول الأدوية لمدة طويلة من الزمن، وحيث يمكن رؤية هذه التراكمات في قزحية العين. كان مقتنعاً جداً بوجود هذا التأثير السلبي لدرجة أنه أصبح من الصعب عليه جداً أن يصف أية أدوية كيماوية لمرضاه. وصفُ الأدوية الكيماوية أصبح مخالفاً لمبادئه وقيمه المهنية، وأصبح مهتماً أكثر فأكثر بتعليم "العيش الصحيح" لمرضاه عوضاً عن وصف الأدوية وسيلة للحصول على شفاء كامل ودائم.

الصلة مع مصارف الجسم الطبيعية

هناك خمسة مصارف رئيسية في الجسم يتخلص من خلالها من سمومه، ويحافظ على نظافته وصحته. هذه المصارف هي بالترتيب من الداخل إلى الخارج: الأمعاء، القصبات، الكليتان، الجهاز اللمفاوي والجلد (يمكن ملاحظة هذا التدرج بشكل واضح في قزحية العين من الداخل إلى الخارج).

١- الأمعاء (الملك) أفضل المصارف وأكثرها فعالية

يقصد بذلك الأنبوب الهضمي بكامله والذي يشمل الفم، المري، المعدة، الاثنا عشر، الأمعاء الدقيقة، الأمعاء الغليظة (كولون صاعد ومعترض وهابط) ثم المستقيم والشرج. بطول إجمالي يبلغ حوالي ١٠ أمتار في الإنسان البالغ.

لنصغ للطبيب برنارد جينسن وهو يروي قصة تطور الأمعاء وباقي أعضاء الجسم الرائعة خلال المرحلة الجنينية:

«أنبوب البطن هو أول عضو يظهر في الجنين ويتطور مع الوقت إلى الأنبوب الهضمي. ابتداء من الأسبوع الرابع للحمل تظهر على هذا الأنبوب براعم تتطور تدريجياً إلى أعضاء الجسم مثل الكبد والكليتين والقلب وغيرها،

تماماً كما تنمو البراعم على فروع الشجرة وتتحول إلى عروق وثمار. في بداية هذا النمو تكون الأعضاء مغلفة بنسيج أصله جزء من الجدار المعوي حيث تسحب الأعضاء معها خلال هذا النمو التدريجي بعيداً عن الأمعاء الأعصاب المدفونة في هذا الغلاف النسيجي. بهذه الطريقة تحافظ الأعضاء على اتصالها العصبي مع الأنبوب الهضمي. في مرحلة مابعد النمو عندما تبلغ الأعضاء أحجامها الكاملة لا تنقطع صلتها مع "الأم" التي تطورت لتصبح الأنبوب الهضمي. هذا يفسر سبب أن أي أذى لجدار الأمعاء في منطقة معينة يرافقه خلل في وظيفة العضو القريب من هذه المنطقة، ويمكن رؤية هذا الخلل بوضوح في القزحية».

يروي الطبيب دونالد بودين قصة مريضة زارته بسبب المعاناة من اضطراب في ضربات القلب مجهول السبب. عندما نظر الطبيب بودين إلى قزحية عينها اليسرى لاحظ فوراً انتفاخاً في منتصف الكولون الهابط مع عدة جيوب diverticulae تحتوي على تراكمات سمية. انظر إلى خريطة قزحية العين اليسرى وستجد أن القلب يقع في منطقة مجاورة للكولون الهابط ومن السهل رؤية أن أية اضطرابات مزمنة في الكولون الهابط سيتبعها اضطرابات في منطقة القلب. اقترح الطبيب على مريضته تنظيف كولونها، وكانت النتيجة أن أعراض القلب المزعجة التي شكت مريضته منها لزمن طويل اختفت بسرعة.

كمثال آخر، انظر إلى خريطة القزحية تحديداً إلى منطقة الأذن والرقبة. في حوالي الساعة ١:٣٠ في القزحية اليسرى وحوالي الساعة ١٠:٣٠ في القزحية اليمنى. هل ترى بوضوح أن أي أذى للكولون في هذه المناطق سيؤثر على الأذن والرقبة. وبشكل عام فإن أي أذى للكولون في منطقة ما سيرافقه أذى للعضو المجاور لهذه المنطقة. هذا هو أعظم مبدأ من مبادئ علم القزحية وعند فهمه بعمق سيتضح لك سبب قول النبي العربي محمد ﷺ: "المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء".

من الأمور البالغة الأهمية المحافظة على انتظام الأمعاء في الجسم ودوام عملها وحمايتها من الإمساك كما يقول كمال جنبلاط في كتابه **أدب الحياة** عن سبب أهمية الحفاظ على نظافة الأمعاء وخصوصاً المصران الغليظ.

وتنظيف الأمعاء من جميع الترسبات هو أمر ضروري جداً، خصوصاً قبل مباشرة الصيام، لأن من أسباب انحطاط الجسم ومرضه ومن مسببات الشيخوخة الباكرة، مرور السموم الناجمة عن تعفن الغذاء في المصران الغليظ، ومن أغشية هذا المصران إلى الدم وثم إلى الخلايا. ويجدر بنا الانتباه إلى ليونة المعدة فيما نأكله ونشربه، لكي نبتعد عن كل إمساك ... لأن الإمساك مُهْلِكٌ لأغشية وأعضاء الجسد بما يفرضه من سموم المصران فيها.

من طريف الأمور أن كلمة طبيب في اللاتينية physician هي مشتقة من كلمة physic، وذلك لأن الأطباء القدامى وجهوا اهتمامهم الأول دائما إلى الأمعاء، وأعطوا معالجة physic مباشرة لتحريك الأمعاء وتصريف سمومها قبل المباشرة في معالجة أي شيء آخر. ولكن للأسف نسي أطباء الطب الغربي التقليدي الدوائي الأمعاء، ونسوا أو تناسوا معها الأسباب الحقيقة لكل الأمراض.

٢- القصبات

هي الأنابيب الرئيسية وتفرعاتها التي تشبه أغصان شجرة والتي تصل الأنف والحنجرة بالرئتين. ضعف وتآكل هذه المناطق ينتج عن تراكم البلغم والسموم الكيماوية لمدة طويلة من الزمن بسبب تناول الأغذية السيئة وخصوصاً الألبان والأجبان والتدخين والأدوية وغيرها. من الجدير بالذكر أن تراجع وتلف هذه المناطق يبدأ قبل أن يشعر المريض بزمن طويل بأي أعراض، اللهم سوى رشح متكرر. قد يكون هناك احتقان كبير وحتى نزف داخلي في هذه المناطق حيث يمكن رؤية هذا الاحتقان في القزحية، ولكن

يجيبون بالنفي عند سؤالهم عن معاناتهم لأية أعراض في البلعوم أو الصدر. هذا هو المرض المزمن الصامت. وعند وصول المريض إلى مرحلة الإصابة بالتهاب قصبات يكون المرض قد ارتقى إلى مرحلة خطيرة.

٣- الكليتان

تتراكم السموم العضوية وغير العضوية بكمية كبيرة حول الكليتين وهي في طريقها للتصريف خارج الجسم، كما تتراكم الأوساخ حول مصرف بلوعة المغسلة. ويمكن رؤية هذا التراكم حول منطقة الكليتين في القزحية بوضوح. وكما هي الحال في القصبات فقد تكون هناك تراكمات بكمية ملحوظة حول الكليتين بدون أن يكون هناك أي أعراض أو شكوى مرضية من قبل المريض.

٤- العقد الليمفاوية

السائل اللمفاوي يشبه الدم في أنه يحمل الغذاء من الأمعاء إلى أعضاء الجسم، ثم يحمل النفايات من أعضاء الجسم إلى المصارف الرئيسية، ولكن كثافة هذا السائل أقل من كثافة الدم ويصل إلى المناطق التي لا يصل إليها الدم. أغلب الاحتقانات والالتهابات تترافق مع تضخم في العقد اللمفاوية. تظهر احتقانات العقد اللمفاوية بوضوح في القسم الخارجي لقزحية العين (الإطار) أي تحت الجلد بشكل رئيسي على شكل خطوط قصيرة متقطعة أو نقاط تشبه حبات المسبحة بيضاء أو صفراء قطنية المظهر تدعى lymphatic rosary. كثير من الالتهابات يرافقها تضخم في العقد اللمفاوية الملموسة تحت الجلد وخصوصاً في نقاط التضيق ونقاط ارتباط الأعضاء الرئيسية ببعضها مثل الرقبة وأسفل الحوض.

٥- الجلد

أحيانا يدعى الكلية الثالثة، لأنه المصرف الرئيسي الذي يشكل صمام أمان، لأنه يحمل عبء تصريف الفائض من السموم عن الكليتين، **وذلك**

عندما تزيد كمية السموم الواجب تصريفها عن استطاعة الكليتين. وكما أن الجلد هو آخر طبقة في الجسم، أي غلاف الجسم، فكذلك في القزحية المنطقة الموافقة للجلد تشكل محيط القزحية.

يعاني سكان المناطق الباردة، بسبب اللباس السميك على مدار السنة، ومن يلبسون الألبسة الاصطناعية مثل النايلون من إعاقة في التصريف عن طريق الجلد ويظهر ذلك جلياً في القزحية على شكل حلقات قاتمة اللون داخل محيط القزحية مباشرة تتفاوت في سماكتها حسب تفاوت درجة وعمق المشكلة. هنا تكمن ضرورة استعمال الألبسة المصنوعة من القماش الطبيعي مثل القطن والصوف اللذين يسمحان بدرجة أكبر بتنفس الجلد وتنشيط عمله.

من شروط الصحة الرئيسية تصريف دائم ونشيط لسموم الجسم وخصوصاً عن طريق المصارف الرئيسية المذكورة أعلاه. لا يمكن العيش حياة طويلة خالية من الأمراض في جسم مليء بالأوساخ أي بدون مصارف نشطة. باختصار، الغذاء الصحي هو مايولد أقل كمية ممكنة من السموم خلال عملية الهضم، وما يساعد على طرح أكبر كمية ممكنة من هذه السموم عن طريق مصارف الجسم الخمسة الرئيسية. وقزحية العين تظهر مادخل إلى الجسم وما خرج منه وما تراكم ولم يخرج منه من هذه السموم بلمحة بصر وباستعمال أدوات بسيطة مثل عدسة مكبرة (X4) ومصدر إنارة خافت بدون الحاجة إلى أدوات معقدة وبدون لمس المريض. لذلك يقال:

The eyes have it!

ملاحظة أخيرة

خبير القزحية يسعى إلى دراسة وملاحظة الحالة الفيزيائية فقط. يجب ألاّ يحاول تشخيص أو معالجة مرض معين. عمله يتعلق فقط بالملاحظة والتعليق

وليس التشخيص أو المعالجة. وخبير القزحية ليس عليه فقط أن يتجنب محاولة تشخيص أمراض بل في الحقيقة ليس في إمكانه أن يشخص مرض وليس لديه صلاحية قانونية بأن يشخص أو يعالج مرضاً معيناً إلا إذا كان طبيباً يحمل رخصة بممارسة مهنة الطب. الأهم من ذلك، أنه عند استعمال علم القزحية لتوجيه شخص ما باتباع نظام غذائي مناسب ليس هناك ضرورة لإعطاء اسم مرض معين لحالة الشخص الصحية. فعند اتباع نظام غذائي صحي أنت لا تعالج مرضاً معيناً، وإنما تنظف الجسم من سمومه وتقويه وتزيد مناعته إلى نقطة يقوم هو فيها بالتغلب على أمراضه كلها مهما كانت ومهما كان اسمها الطبي.

إبقاء هذه الحقائق دائماً في الذهن يحمي خبير القزحية وخبير التغذية من ارتكاب أخطاء في تسمية وتشخيص مرض معين كما يحميهم من تعدي حدودهم والوقوع في مشاكل مع القانون والأطباء.

عن المنتجات الحيوانية

سرطان الثدي، أكبر قاتل للنساء من بين كل السرطانات، يتوافر بكثرة حيث يكثر استهلاك الأغذية عالية الدهون والشحوم. هذا المرض غير شائع نسبياً بين نساء بورتو ريكو اللواتي لا يحتوي غذائهن على كميات كبيرة من الكولسترول والشحوم.

الطبيب إرنيست وايندر مدير مؤسسة الصحة الأمريكية – نيويورك

استعمل أدنى كمية ممكنة من المنتجات الحيوانية خصوصاً إذا كنت تعيش في مناخ حار. الحليب هو غذاء الطفل الرضيع وليس غذاء للبالغين. حليب البقرة هو غذاء مثالي للعجل الرضيع وحليب الغنم هو غذاء مثالي للغنم الرضيع وحليب القطة هو أيضاً غذاء مثالي لرضيع القطة، وحليب المرأة المرضعة هو الغذاء المثالي للطفل الرضيع. وفي الحقيقة فإنه يمكن العيش حياة صحية ومتوازنة بدون تناول أي منتجات حيوانية نهائياً فهي ليست ضرورية بالإضافة إلى كونها أغذية مكررة، لأن الحيوان قد حوّل النبات إلى لحم وعند تناول لحم هذا الحيوان فأنت تتناول غذاء مكرراً.

سبب إضافي في تناول أدنى كمية ممكنة من المنتجات الحيوانية هو أن الأغذية النباتية لا تسبب السمنة على خلاف المنتجات الحيوانية التي هي

السبب الحقيقي للسمنة. هذا بالطبع مخالف للاعتقاد السائد بأن النشويات هي التي تسبب السمنة، ولكن البرهان على أن النشويات لا تسبب السمنة هو أنه لا يوجد إنسان نباتي واحد يعاني من السمنة مع أن النباتيين يتناولون النشويات بكثرة.

حسب تكوين أسنان وأمعاء الإنسان الطويلة (حوالي عشرة أمتار) فهو نباتي ولا يجب أن يعتمد بشكل رئيسي على لحوم ومنتجات الحيوانات الأخرى في تغذيته. ويستحسن تناول المأكولات النباتية التي تحتوي على نسبة عالية من البروتين مثل منتجات فول الصويا والسمسم والبقول الأخرى للتخفيف من حاجة الإنسان للمنتجات الحيوانية. ومع أنه لا ينصح بتناول اللحم الأحمر أو مشتقات الحليب أو الأغذية المحضرة بهم للأشخاص الذين يعيشون في مناخ معتدل ليس هناك ضرورة أن يكون الإنسان نباتياً تماماً. إذ إنه من الممكن تناول كميات صغيرة من السمك والدجاج البلدي ذي اللحم الأبيض من حين لآخر.

عن الحليب ومشتقاته

لآلاف السنين عاش الناس حياة طويلة في الشرق الأقصى بدون شرب حليب حيواني، وحتى الآن يشربون الشاي الأخضر بدون إضافة حليب أو سكر. الدهون في الحليب ومشتقاته ونوعية الحليب هذه الأيام تختلف كلياً عن تلك التي كانت موجودة في الماضي. البسترة والمجانسة وإضافة فيتامين (د) الصناعي تغير الحليب كيماوياً بشكل جذري. مع أن بعض الشعوب التقليدية مثل الأبخازيين يستعملون بعض منتجات الحليب، ولكنهم يخثرونها دائماً قبل تناولها، فالمنتجات المخثرة مثل اللبن هي أفضل بكثير من المنتجات الأخرى لسهولة هضمها. لكن حتى هذه المنتجات المخثّرة لا ينصح بها للاستهلاك بشكل منتظم لاحتوائها على كميات كبيرة من الشحوم والكولسترول. حتى في

حالات غياب الأم عن ابنها الرضيع كان الناس في الماضي يلجؤون إلى مرضعة يتم اختيارها بدقة وحذر بعد دراسة ومعرفة وضعها الصحي والعائلي والاجتماعي بالكامل، وحتى وضع زوجها وعائلتها وشخصيتها ونشاطها الجسدي والذهني وجمالها. الإمام علي رضي الله عنه قال: "لا تسترضعوا الحمقاء". المرضعة انقرضت من الوجود الآن وحلت محلها البقرة. والأسوأ من ذلك أنه حتى حليب البقرة المتناول يتم إخضاعه لعمليات البسترة والمجانسة وإضافة فيتامينات ومعادن مصنّعة قبل وصوله إلى فم المستهلك. لذلك ينصح بالامتناع عن تناول الأجبان والألبان بالإضافة إلى الإقلال من المنتجات الحيوانية بشكل عام.

الحساسية والأجبان والألبان

يسبب تناول الأجبان والألبان لسنوات طويلة تغيراً في خلايا المعدة والأمعاء وخصوصاً في الشعيرات المعوية التي هي أجزاء تشبه الأنابيب ومسؤولة عن امتصاص الغذاء. قد يتأقلم الجسم بأكمله بعد مدة مع الجزيئات البروتينية الكبيرة الموجودة في حليب البقر والكميات الفائضة من الكالسيوم وغيرها من عناصر التغذية الموجودة في هذا الحليب، وقد يحدث رد فعل عكسي في نفس الوقت للأغذية الصحية ويطلق على ردود الفعل هذه الحساسية. وما يلفت النظر هو صعوبة أو استحالة التخلص من الأنواع المختلفة من الحساسية هذه بالطرق الطبية التقليدية وسهولة التخلص من هذه الحساسية عند التوقف عن تناول الأنواع المختلفة من الأجبان والألبان والسكر حيث يتم الشفاء الكامل خلال عدة أسابيع فقط من اتباع نظام غذائي ملائم. وكما ذكر آنفاً في هذا الكتاب فقد تم ربط الدهون والشحوم الموجودة بوفرة في الحليب ومشتقاته، وخصوصاً حليب البقر، في تقرير نشر من قبل كلية العلوم القومية في الولايات المتحدة الأمريكية إلى زيادة تواجد الأورام والكتل

الدهنية والشحمية والأكياس في الثدي والرحم والمبيضين عند النساء الأمريكيات. النساء اليابانيات بشكل عام لديهم نسبة أقل بكثير من الإصابات بهذه الأمراض حيث أنهن عادة لا يستهلكن الحليب أو مشتقاته، وقلما يتناولن أغذية تحتوي على شحوم. إضافة إلى ذلك فإن الكثير من الناس يجدون أن مشتقات الحليب تسبب إفراز الجسم للكثير من المواد المخاطية التي تتمثل في سيلان في الأنف والبلعوم وحساسية وصعوبة في التنفس وانسداد أو تقرّح في الجيوب. لذلك فالتخفيف من هذه المواد أو تجنبها كلياً يسبب في أغلب الأحيان تراجعاً كبيراً وغالباً الزوال الكامل لهذه المشاكل وغيرها.

تغذية الرضع والأطفال حسب العمر

البحوث المتراكمة خلال السنوات الثلاثين الماضية برهنت بدون شك أن أحسن حليب للطفل الحديث الولادة هو حليب أمه. الأطفال الذين يتناولون حليب البقر أو حليب البودرة يفتقدون لحليب أمهم الذي تفرزه خلال الأيام القليلة بعد الولادة والذي يدعى كولستروم. هذا الحليب يساعد على تأسيس مناعة عالية وتكوين جراثيم جيدة في الأمعاء قبل أن يكون الطفل قادراً على هضم الأغذية العادية. الأطفال الذين يتناولون حليب البودرة في صغرهم هم عرضة للمرض في سنين الصغر بما في ذلك التهابات الأذن الوسطى المتكررة وللحساسية ضد أنواع مختلفة من الأغذية في السنين اللاحقة وخصوصاً إذا تابعوا استهلاك كميات كبيرة من حليب البقر ومشتقاته والسكر المكرر بعد البلوغ. كما أنهم ميالون أكثر للتعرض لمشاكل هضمية وللإسهال وضعف المناعة للأمراض والالتهابات كما أن فرصهم للحياة لما بعد السنين الأولى هي أضعف نسبياً. حليب الأم هو أفضل طريقة لحماية الطفل من الفيروسات والجراثيم المختلفة حيث يعطيهم هذا الحليب مناعة جيدة ضد الالتهابات. يذكر في كتاب **مرجع الفيزيولوجيا الطبية**: "يحتوي حليب الأم على مضادات

للجراثيم تكافح نمو الجراثيم والفيروسات الغير مرغوب فيها". كما يذكر في كتاب **انفرادية حليب الإنسان**: "حليب الأم يحمي الطفل من أمراض ريكيتسيا التي يمكن أن تسبب الحمى التيفية وشلل الأطفال وفيروس الأنفلونزا والسالمونيللا وجراثيم الالتهابات المعوية والتهابات البلعوم وغيرها من الالتهابات". إضافة إلى ذلك فقد يحدّ حليب البقر من درجة ذكاء الطفل حيث إن الدراسات الواردة في مقالة عنوانها **خصائص الحليب البيولوجية** وضحت أن الأطفال الذين يتغذون على حليب أمهاتهم يملكون قدرات أفضل على القراءة والفهم والتعلم من الأطفال الذين ينشؤون على حليب البقر.

المخلوقات في الطبيعة تولد في مراحل مختلفة من التطور البيولوجي، فعلى سبيل المثال يمكن لكثير من أنواع السمك السباحة والأكل مباشرة بعد الولادة والأحصنة والبقر يمكنها الوقوف بعد ساعات فقط من الولادة بينما لا يستطيع الطفل عمل أي شيء سوى الرضاعة لمدة قد تتجاوز السنة بعد الولادة واعتمادهم هو اعتماد كلي على أمهاتهم لفترة أطول من أي مخلوق آخر من الثدييات. الأطفال الذين ينمون على حليب الأم هم بشكل عام أذكى وأكثر حساسية وتنبهاً من الأطفال الذين ينمون على حليب البقرة. عند العناية بالطفل ينصح بالتقليل من رضاعة الثدي عند بلوغ الطفل ٦ أشهر وفي نفس الوقت إعطاؤه مأكولات طرية مثل الرز الكامل والحبوب الأخرى الكاملة التي تم سلقها لمدة طويلة والخضار والبقول المسلوقة جيداً والفواكه والأعشاب البحرية بكميات قليلة. يفطم الطفل خلال السنة الثانية على الأغذية الطرية، ويمكن تقديم الأغذية الأقل طراوة في العمر ٢٠ إلى ٢٤ شهراً. الفواكه والحبوب الكاملة المحلاة بالعسل تحل محل المأكولات المحلاة بالسكر المكرر، ويستحسن تعويد الأطفال على تناول هذه الأغذية مع الشاي الأخضر بدل الحليب بالإضافة إلى أن حليب الصويا والبقول ومنتجات البقول يعوضون تماماً عن حليب البقرة ومشتقاته.

يقدم هيرمان إيهارا النصائح التالية للأطفال في كتابه **حمضي وقلوي**:

- الأغذية الرئيسية يجب أن تتألف من حبوب كاملة وخبز
- الأغذية الثانوية يجب أن تتألف من خضار موسمية وأعشاب بحرية
- عند إعطائهم أي فواكه يجب تناولها بدون تقشير
- لا تعطيهم أي أغذية مكررة تحتوي على كيماويات
- دعهم يلعبوا في الهواء الطلق دائماً
- لا تلبسهم ثياباً سميكة. دعهم يشعرون بالبرد قليلاً في الشتاء وبالحر قليلاً في الصيف
- دعهم يشعروا بالجوع قليلاً قبل الأكل

أفضل مصادر الكالسيوم في الغذاء

من أكثر الأسئلة التي يطرحها الناس علي عندما أعطيهم نظاماً غذائياً خالياً من الأجبان والألبان هو: "أين الكلس في غذائي؟". لقد تعود الناس على التفكير بأن الكلس لايوجد إلا في الأجبان والألبان، ولكن الحيوانات التي تنتج هذه الأجبان والألبان التي نتناولها كلها حيوانات نباتية، وهي نفسها لاتتناول الحليب، فمن أين تحصل هي على الكلس الموجود في حليبها؟ في الحقيقة إن الكثير من الأغذية مثل البقدونس وورق الفجل والفجل واللفت واللوز والقمح الكامل والرز الكامل وبعض الأعشاب البحرية غنية جداً بهذا المعدن المهم، وبما أن جميع هذه الأغذية هي من مصدر نباتي فهي غذاء أفضل نوعية للبالغين، ولا يحتوي أي منها على أي شحوم أو كولسترول. وتعرف غالبية النساء أن أفضل مدر للحليب عند المرأة المرضعة هو البقدونس، وليس الحليب كما يروج لذلك حالياً.

فيتامين ك ومرض ترقق العظام

استخلص الدانماركي **كارل بيتر** مادة طبيعية تنحل بالدهن وتساعد على تخثر الدم أسماها فيتامين ك. هذه المادة تساعد أيضاً في إدرار البول وطرح السموم من الجسم، ولها أيضاً خواص مضادة للجراثيم. استعمل الطبيب الياباني جوتو هذه المادة في معالجة السل والتهابات المرارة وارتفاع الضغط والتهابات الكبد والسرطان وحصل على نتائج جيدة. ولكن أحداً لم يفسر سبب فعالية هذا الفيتامين ضد هذه الأمراض حتى شرحها الطبيب الياباني ياناجيساوا حين لاحظ زيادة كبيرة في شاردات الكالسيوم في دم الإنسان والحيوان بعد إعطائهما هذا الفيتامين.

شرح ياناجيساوا هذه الظاهرة كالتالي:

«يتواجد الكالسيوم في السائل المحيط بالخلايا بنسبة ١٠ ملغ كالسيوم في كل ١٠٠ مل من السيروم في الشخص السليم وتتألف هذه العشر ملغرامات من نوعين من الكالسيوم: ٦ ملغ على شكل مركبات بروتينية و ٤ ملغ على شكل شاردات أي بنسبة ٦:٤. ولكن في حالة المرض أو التعب تتراجع نسبة شاردات الكالسيوم وترتفع نسبة مركبات الكالسيوم البروتينية وعندما تتراجع نسبة الشاردات من ٤ الى ١,٥ ملغ في كل ١٠٠ مل تحدث الوفاة».

تحقق الطبيب ياناجيساوا من هذه العلاقة عندما راقب نسبة شوارد الكالسيوم في بحّار يعاني من مضاعفات التعرض للإشعاعات الذرية واستطاع حتى التنبؤ بموعد موت هذا البحار بهذه الطريقة. باختصار، إن حوالي ٤٠٪ من الكالسيوم الموجود في الدم يجب أن يكون على شكل شوارد. عندما تكون النسبة أقل من ذلك يعني أن الإنسان هو في بدايات المرض. لا يمكن استخدام الكالسيوم في الجسم بدون تحويله إلى شوارد بمساعدة فيتامين ك. هذا الفيتامين

يتواجد بوفرة في الخضار الخضراء اللون خصوصاً في الأوراق الخارجية الخضراء للملفوف.

كما يقدم آرثر جيتون الشرح التالي:

«بما أن جراثيم الأمعاء تصنع فيتامين ك فليس من الضروري تواجد هذا الفيتامين بوفرة في الطعام. ولكن استعمال كميات كبيرة من المضادات الحيوية وعلى فترة زمنية طويلة يسبب فقدان هذه الجراثيم المفيدة، ويحصل بذلك نقص في فيتامين ك فوراً بسبب نقص هذا الفيتامين في الغذاء العادي».

أليس من المعقول جداً إذن أن تكون أسباب كثرة حالات ترقق العظام في العصر الحديث هي:

١- تناول كميات كبيرة من الأجبان والألبان التي يوجد الكالسيوم فيها على شكل مركبات بروتينية وليس على شكل شوارد بالإضافة إلى احتوائها على كميات كبيرة من الشحوم والكولسترول.

٢- عدم تناول كميات كافية من الخضار الخضراء الطازجة والمطبوخة والتي تحتوي على فيتامين ك.

٣- تناول كميات كبيرة من السكر البسيط الذي يتحول إلى حمض بعد التخمر ويسبب انخفاضاً في كمية شوارد الكالسيوم الموجودة في الدم.

٤- تناول كميات كبيرة من المضادات الحيوية لمدة زمنية طويلة التي تبيد الجراثيم المفيدة في الأمعاء والتي تساعد عادة على تصنيع فيتامين ك في الأمعاء مما يؤدي إلى نقص مزمن في هذا الفيتامين.

الحقيقة هي أنه لا يوجد إنسان نباتي واحد في العالم مصاب بترقق عظام على الرغم من عدم تناول النباتيين للأجبان والألبان بينما توجد حالات ترقق

العظام بكثرة وبشكل متزايد بين الناس الذين يتناولون الحليب ومشتقاته بوفرة وخصوصاً في دول شمال أوروبة. يقدم ميتشوو كووشي أيضاً شرحاً لهذه الظاهرة في كتابه **الماكروبيوتيك** كالتالي:

«مرض تهشش العظام الذي هو تآكل تدريجي للعظام كثيراً ما يؤدي إلى شقوق وأحياناً الموت. النساء الأمريكيات الذين يناهز عمرهن ٣٥ عاماً هم عرضة لهذا المرض بشكل خاص. مع أن كثيراً من التحليلات قدمت لشرح أسباب هذه الحالة، ولكن على الأغلب السبب يرجع إلى تناول كميات كبيرة من البروتين بالإضافة إلى تناول كميات كبيرة من السكر البسيط المكرر. هذا النظام الغذائي الحديث يسبب الامتصاص العكسي للكالسيوم وغيره من المعادن من العظام إلى الدم. يمكن تصحيح هذه الحالة بالغذاء الصحي بدون أي أعراض جانبية بتقديم كميات مناسبة من البروتين خصوصاً البروتين النباتي مع تقديم عدة أنواع من الأغذية النباتية الغنية بالكالسيوم».

قانون زيادة الوزن والبدانة

على عكس الشائعات، النشويات لاتسبب البدانة!

كلما ازداد الوزن الذي تحمله كلما نقصت المدة التي يضطر جسمك إلى حمل هذا الوزن.

مثل أمريكي قديم

من منا لم يسمع بأن تناول النشويات تسبب البدانة؟

من منا لم يسمع بأن البطاطا أو زيت الزيتون أو الخبز أو البرغل أو الفستق الحلبي أو الموالح تسبب البدانة؟

من منا لم يشعر بالذنب عند تناول هذه الأغذية بسبب هذه الشائعات؟

هذه الأغذية جميعاً في الواقع هي من أساسيات النظام الغذائي لكل النباتيين، إضافة إلى الكثير الكثير من الخبز والأرز والقمح والمعكرونة وأيضاً الخضار وبعض المأكولات الترفيهية الأخرى مثل الموالح. ولكن هل رأيت إنساناً نباتياً واحداً في العالم يعاني من البدانة؟ أو حتى السمنة ولو الطفيفة؟ جميع النباتيين يحافظون على رشاقتهم من غير عناء ومن دون اللجوء إلى إحصاء السعرات الحرارية أو حتى من دون الشعور بالحاجة لممارسة رياضة عنيفة لحرق السعرات المخزنة للمحافظة على رشاقتهم. إذن ما الأغذية والمسببات الحقيقية للبدانة والسمنة؟ وما سبب هذا التناقض في الآراء؟

للإجابة عن هذه الأسئلة يتوجب معرفة الطريقة التي تصنع الطبيعة فيها النشويات الموجودة في حبة القمح والأرز وغيرهما من الحبوب الكاملة. تأخذ حبة القمح ثاني أكسيد الكربون من الهواء ثم تحوله إلى نشويات بعد إضافة قليل من الطاقة الموجودة في ضوء الشمس وقليل من الماء الموجود في التربة. وعندما نأكل القمح تحصل عندنا العملية نفسها، ولكن بشكل معكوس. فالجسم يهضم النشويات الموجودة في القمح ويفككها ويستخلص منها الطاقة المخزنة التي أتت من الشمس وذلك باستخدام الأكسجين، وينتج عن ذلك ثاني أكسيد الكربون الذي يجري التخلص منه بسهولة عن طريق التنفس، والماء الذي نتخلص منه أيضاً بسهولة وبدون ضرر عن طريق الكليتين. أي إن نشويات القمح وباقي الحبوب الكاملة تشكل مصدراً للطاقة النظيفة لأجسادنا والتي لاتترك وراءها أية مخلفات أو نفايات ضارة للجسم. وهذا أشبه بوقود نظيف تسير عليه سيارة ولا ينتج عن احتراقه نفايات ولا يسبب أي تلوث.

تناول النشويات والمنتجات الحيوانية معاً في الوجبة نفسها هو السبب الرئيسي للسمنة

ليس ثمة مصنع واحد في العالم يستطيع تصنيع النشويات أو تكرار العملية المذكورة آنفاً والتي تحدث ببساطة مليارات المرات كل يوم في كل سنبلة قمح في الطبيعة وبدون جهد. لذلك فالنشويات الموجودة في الحبوب الكاملة مثل الأرز الكامل والقمح الكامل هي أفضل وأنظف مصدر للطاقة التي تحتاجها أجسادنا لإبقائنا أحياء. في حين تترك المنتجات الحيوانية أحماضاً فوسفورية وكبريتية وغيرهم من السموم مثل الشحوم التي يجب التخلص منها عن طريق الكليتين وبسرعة لمنعها من التسبب بأي أذى للجسم، والتي يسبب الإكثار من تناولها يوماً بعد يوم نقصاً تدريجياً في مخزون الجسم من المعادن القلوية وبالتالي تراجعا تدريجياً في المناعة.

الشحوم والكولسترول، المسبب الحقيقي للسمنة، هي منتجات حيوانية فقط حيث إن جميع المنتجات النباتية لا تحتوي على هاتين المادتين. وإذا عرفنا أن سبب السمنة هو تراكم الشحوم والكولسترول نصل إلى الحقيقة البسيطة التالية:

١- جميع المنتجات النباتية لا تسبب أي زيادة في الوزن.

٢- جميع المنتجات الحيوانية تسبب زيادة في الوزن ولكن بنسب متفاوتة.

تحتوي المنتجات الحيوانية على نسب متفاوتة من الشحوم والدهون المشبعة والكولسترول. تتضاءل كمية هذه الشحوم حسب الترتيب التقريبي التالي: البيض، الزبدة، السمنة، الحليب ومشتقاته، اللحوم الحمراء، الدجاج ثم السمك.

هذا بالطبع مخالف للرأي السائد بأنه لتخفيف الوزن يجب التخفيف من تناول النشويات. الحقيقة هي أنه عندما يتم تناول النشويات والمنتجات الحيوانية معاً في الوجبة نفسها، مثل الأرز المطبوخ بالسمنة أو سندويش من الجبنة يستهلك الجسم النشويات أولاً ويخزن الدهون والشحوم الموجودة في المنتجات الحيوانية، وهذا هو السبب الرئيسي للسمنة. أما عندما يتم تناول النشويات مع الخضار فقط مثل الارز المطبوخ بالزيت أو سندويش زيت وزعتر، فليس هناك مايمكن تخزينه وماقد يؤدي إلى السمنة. والتجربة أكبر برهان.

الريجيم القاتل

بسبب حاجة الكثير من الناس ورغبتهم في تخفيف الوزن يجري الترويج لطرق وشائعات كثيرة للتخلص من الوزن بشكل سريع وبدون عذاب. أغلب هذه الطرق غير مجدية وسيئة، والكثير منها يسبب أذى دائم للجسم ويضعف

مناعته وخصوصاً ريجيم المادة الغذائية الواحدة مثل الموز أو الكريفون (الكريب فروت) أو ماشابه، والذي يدعى أحياناً الريجيم القاتل. جسم الإنسان بحاجة لوارد دائم من المعادن الرئيسية مثل الصوديوم والبوتاسيوم والكالسيوم. هذه المعادن لاتعمل بشكل منفرد، وإنما تعمل معاً كمجموعة في سلة واحدة، وتعطي الجسم شكله ومناعته ضد الأمراض. من جهة أخرى ليس هناك مادة غذائية تحتوي وحدها على كمية كافية من المعادن الرئيسية وبنسب مثالية للجسم. لذلك يسبب الريجيم القاتل وخصوصاً إذا تم استعماله تكراراً ولمدة طويلة من الزمن خللاً في توازن المعادن في الجسم وضعف مناعة تدريجي. وهذه هي الشكوى الرئيسية التي يعاني منها كل من يتبع هذه الطريقة في تخفيف الوزن، حيث يشكون من الوهن والضعف العام والشعور بالإحباط.

هذا إضافة إلى أن تناول مادة غذائية واحدة هو أمر ممل على المدى الطويل، ويسبب بعد الانتهاء منه رد فعل عكسي يتمثل في الرغبة بتناول أغذية دسمة كثيرة للتعويض عن عذاب فترة الريجيم القاسي مما يعيد الوزن الضائع وبسرعة إلى سابق عهده.

أفضل وأسلم طريقة للحفاظ على وزن رشيق هي اتباع نظام غذائي صحي بسيط أقرب مايمكن للأغذية النباتية. تخفيض الوزن ثم الحفاظ على الوزن المطلوب ليس صعباً عند اتباع نظام صحي بسيط كهذا. ويجب التنويه هنا بأنه ليس من الضروري أن يكون الإنسان نباتياً بشكل كامل، ولكن يجب النظر إلى المنتجات الحيوانية على أنها كماليات وليست أساسيات. كما يجب الإكثار من الخضار الغنية بالمعادن والتي تساعد الجسم على التخلص من الدهون والشحوم التي تراكمت في الماضي، وخصوصاً الملفوف والزهرة والسلق والكوسة والفجل والبصل الأخضر واللفت وبعض الأنواع من الأعشاب البحرية.

تخفيض الوزن

الغذاء المعاصر يحتوي كميات كبيرة من الدهون والشحوم والسعرات الحرارية، ويسبب ذلك زيادة كبيرة في الوزن. حوالي ٧٠ في المئة من سكان العالم الغربي خصوصاً الولايات المتحدة يعانون من البدانة، وأكثر من ٥٠ مليون منهم يمارسون حمية لتخفيض الوزن. الكفاح لتجنب البدانة يبدأ تدريجياً لدى الكثير من الناس ما بين سن الخامسة والعشرين والأربعين حيث تتراكم حوالي ٧ كيلوجرامات من الشحوم. على الرغم من تقديم أسباب مختلفة ومعقدة عن كيفية وسبب الإصابة بالبدانة، لكن السبب بسيط جداً ألا وهو تناول كميات كبيرة من الأغذية الدسمة وقلة الحركة والنشاط الجسدي. يتألف نصف الغذاء المعاصر تقريباً من دهون وأغلبها دهون وشحوم حيوانية وتحتوي ضعف الكمية من السعرات الحرارية الموجودة في البروتين أو النشويات. تصنيع الوجبات السريعة الحديثة أيضاً يسبب تركيز الأغذية المتناولة، وبما أنه تم إزالة الألياف الطبيعية الموجودة في الحبوب الكاملة فيصبح من السهل ملء المعدة بكمية أكبر من الغذاء العالي الدسم والحريرات في وقت أقصر. لذلك فإن أفضل طريقة للحفاظ على الرشاقة هي الإقلال قدر الإمكان من تناول الأغذية الحيوانية والأغذية المكررة والاعتماد على الحبوب الكاملة في الطاقة وتناول الخضار. يجد الذين يتناولون المنتجات الحيوانية بوفرة أنفسهم في صراع دائم مع مشكلة زيادة الوزن. وأنا هنا لا أدعو الجميع أن يكونوا نباتيين، ولكن فقط الإقلال من الأغذية الحيوانية المصدر واعتبارها كماليات وليس أساسيات.

تخفيض الوزن والخل

من التأثيرات السلبية للخل أنه يسبب نقصاً في مخزون الجسم من المعدنين المهمين الكالسيوم والفوسفور، وذلك لأن الخل هو حمض، والحمض يتفاعل

مع الكالسيوم. عند تناول كمية كبيرة منه وخصوصاً على معدة فارغة صباحاً لمدة من الزمن بهدف تخفيف الوزن تظهر بعد مدة أعراض خطيرة منها أوجاع الرأس والتهاب البلعوم وزيادة في خفقات القلب، وتعرق مفاجئ شديد، وحرارة وبرودة متناوبين وأوجاع مفاصل شديدة. هذه الطريقة بدون شك تسبب نخر الأسنان والعظام وتراجع كبير في مناعة الجسم، وتتركه عرضة لكثير من الأمراض منها التهابات الرئة والسل والروماتيزم وارتفاع ضغط الدم.

تخفيض الوزن واللحوم (النظام الكيماوي-نظام آتكينز)

نظام أمريكي كهذا والذي بدأ يروج له في الشرق الأوسط مؤخراً يخفض الوزن بسرعة، ولكن تناول اللحوم بكثرة على مدى طويل من الزمن يسبب كما يعرف الجميع ارتفاعاً في حمض البول وظهور أمراض كثيرة مثل التهابات المفاصل والكلى والروماتيزم وأمراض الشرايين والقلب بالإضافة إلى زيادة احتمالات الإصابة بأنواع مختلفة من السرطانات خصوصاً سرطان الكولون. يتساءل الطبيب هنري بيلر:

«عندما بدأت بممارسة مهنة الطب كان يأتيني حالتان أو ثلاث حالات أمراض سرطانية في السنة. الآن يأتيني بين الست والثماني حالات في الشهر. أليس من الممكن أن تكون الزيادة المحمومة في استهلاك اللحوم التي يروج لها منتجو ومعلبو اللحوم في الولايات المتحدة خلال الخمس والعشرين سنة الماضية هي السبب؟».

بالإضافة إلى ذلك فإن جميع الذين يتبعون هذا النظام لمدة من الزمن يحصلون في البداية على نقص في الوزن لمدة قصيرة من الزمن، ولكنهم يجدون أنه لم يعد باستطاعتهم إتباع هذا النظام لمدة طويلة من الزمن بسبب أوجاع

المفاصل والإجهاد والملل من هذا النظام، ويعود الوزن الذي خسروه بسرعة وأحياناً تصبح المشكلة أسوء مما كانت عليه قبل بدء النظام. ومن الجدير بالذكر أن الطبيب آتكينز نفسه الذي طور هذا النظام كان يعاني من ارتفاع الضغط الشرياني والبدانة وانسداد الشرايين.

تخفيض الوزن والصيام وصيام الماء

هناك بعض الحالات التي يفيد فيها الصيام الكامل وصيام الماء فقط لأيام معدودة مثل بعض أنواع من الأمراض والالتهابات وبعض أنواع الحساسية. التغيرات التي تحصل في الجسم عندئذ سريعة، لذلك يجب اتباع هذه الطريقة بحذر شديد. إذا شبّهنا المريض والمرض بشخصين متصارعين فصيام الماء يشبه عزل المريض مع المرض من دون إمدادات في حلبة للمصارعة. إذا كان جسم المريض لا يزال قوياً والمرض في أوائله فالمريض سيتغلب على المرض بسرعة. أما إذا كان المرض متقدماً وجسم المريض منهكاً ومناعته منخفضة فالمرض سيتغلب على المريض، وقد يقضي عليه نهائياً. لذلك يجب اتباع هذه الطريقة فقط عند الضرورة القصوى وبمراقبة شخص خبير وبحذر. ويجدر بالذكر هنا أنه لاينصح البتة باتباع هذه الطريقة لأي من مرضى السرطان، لأن مناعة مريض السرطان منخفضة جداً وهذا ما أوصله إلى هذه الدرجة المتقدمة من المرض.

ملاحظة عن الهرم الغذائي

الهرم الغذائي هو مصيبة. والبرهان على ذلك هو الأوبئة التي
نعاني منها، وخصوصاً البدانة.

دين جيفورد

الهرم الغذائي بجميع أشكاله يتضمن نصائح عامة فقط، ولن يفيد في معالجة مرض معين. الهرم يذكر أن الخضار مهمة ويجب تناولها. ولكن هل البقدونس مثل اليقطين أو مثل البصل الأخضر؟ وهل الرز الكامل مثل القمح أو الذرة؟ وأي أعشاب بحرية مفيدة للالتهابات، وأيها مفيدة لارتفاع الكولسترول وارتفاع الضغط؟

هل تستطيع التمييز بين تأثير اليقطين والزهرة والملفوف والكوسة والبقدونس وغيرها على جسدك؟

وهل تعرف متى ينصح بتناول كل منها ومتى ينصح بتجنب كل منها؟

إذا كنت تستطيع ذلك فأنت بكل بساطة طبيب نفسك.

أنت إنسان حر، تعرف معنى الحرية من العبودية للأدوية، وقلبك لايعرف الخوف من المرض، وتعرف أن دواءك هو في غذائك، وتختار منه مايناسبك منه عند الحاجة.

متاهة الهرم الغذائي

في تقرير نشر مؤخراً على الإنترنت من الولايات المتحدة الأمريكية ورد التالي:

الحكومة الفدرالية في الولايات المتحدة حاولت تقديم أحدث العلوم في نصائح التغذية. ولكن ضغوط الشركات الكبرى عكّرت هذه الجهود. من المتفق عليه الآن أن الهرم الغذائي **باطل**، ويقول الباحث دين جيفورد المقيم في بوسطن: "الهرم الغذائي هو مصيبة. والبرهان على ذلك هو الأوبئة التي نعاني منها".

بالإضافة إلى ذلك فهل سيفيدك معرفة أن نوع ما من الخضار يحتوي على فيتامينات ب٢ أو كالسيوم أو حديد أو غيره؟ هذه المعلومات تسبب الضياع أكثر من الفائدة، لأنها لا تعطي الجواب الشافي لسؤال بسيط: "أنا عندي مرض معين، ماذا يجب أن آكل لأشفى من مرضي؟"

أيضاً من بين الأسئلة التي يطرحها المرضى الأسئلة التالية:

سؤال: ما الأغذية المذكورة في نظام الماكروبيوتيك التي تناسب حالتي الصحية؟

جواب: لكل مرض معين نظام غذائي معين. مثال: البقدونس مفيد جداً لمرضى فقر الدم والسكري وغيرها الكثير من الأمراض، ولكنه مؤذي لمرضى التفؤيد والحساسية وغيرها من الأمراض. والحل هو أن يكون الإنسان على معرفة بفوائد كل نوع من أغذيته، وعندئذ يصبح حكيم نفسه أو يمكنه استشارة خبير غذائي للحصول على نظام غذائي مناسب لحالته المرضية.

لذلك هناك **خطر** في تقديم نصائح عامة عشوائية لأي شخص مهما كانت حالته الصحية بأن يتبع الهرم الغذائي كما هو ومن غير تعديل.

سؤال: لدي مرض معين وأظن أن بعض الأغذية قد تؤذيني، فبأي أنواع من هذه الأغذية أبدأ؟

جواب: بالفعل. إذا لم يكن لديك أي مشاكل صحية (الحساسية، الالتهابات المختلفة، النزيف، أورام، اضطرابات هضمية، إلخ) فيمكنك اتباع الهرم الغذائي العام والتنويع بين أغذيته. أما إذا كان لديك حالة مرضية معينة ولا تستطيع التقرير أي من الأغذية مناسبة لحالتك فتابع قراءة هذا الكتاب.

الأغذية التي ينصح بتجنبها

ماطاب مذاقه في الفم يتحول إلى سم في أثناء الهضم

شكسبير

من المنتجات الحيوانية

ينصح بتجنب المواد التالية من بين المنتجات الحيوانية:

الأجبان والالبان المشتقة من حليب البقر - لحم البقر - لحم الجمل - اللحوم المحفوظة والمعلبة مثل المرتديلا وغيرها. والسبب في ذلك هو احتواء منتجات البقر على كميات كبيرة جداً من الشحوم المشبعة والكولسترول. حتى لحم البقر الأحمر الصافي يحتوي على نسبة عالية من الشحوم في أليافه.

أما البوظة المصنوعة من حليب البقر فلنستمع لما يقوله الطبيب آكسل إميل جيبسون عن هذه الأكلة الشعبية الترفيهية:

«عملية التجميد تعطي الحليب اللمسة الأخيرة من الفساد. المواد السريعة التخمر مثل الحليب والكريمة والفواكه تتلف بنيتها بعد التجمد فوراً بشكل دائم ونهائي، بينما يتوقف تكاثر الميكروبات الحية الموجودة فيها بشكل مؤقت فقط. لذلك فور وصول هذا الغذاء الذي بدأ بالتفسخ إلى المعدة الدافئة وذوبانه، تتابع الميكروبات الحية مهرجان تكاثرها الخفي معتمدة في تغذيتها على جثث وهياكل خلايا الحليب المتفسخ الذي تم التمويه على طعمه الفاسد

بالمموه الأكبر - السكر. ففي عملية دفن البوظة هذه، يعمل الثلج عمل المحنِّط والسكر عمل سائل التحنيط».

من الفواكه

ينصح بتجنب جميع الفواكه ذات المنشأ الاستوائي، وخصوصاً إذا كنت تعيش في منطقة ذات مناخ معتدل أو بارد. ولكن بشكل عام ينصح بتناول جميع أنواع الفواكه باعتدال والابتعاد عنها كلياً في حالة المرض، وخصوصاً إذا كان المرض من نوع أنثى (ين) كما هو الحال في الالتهابات المختلفة مثل التهابات الأمعاء والحساسية والتهابات المفاصل وبعض أنواع السرطان والاسهالات المختلفة.

من الخضار

ينصح بتجنب بعض الخضار بسبب احتوائها على مواد مؤذية وعناصر قلوية منخفضة السمية. جميع هذه الخضار تقريباً هي ذات مصدر استوائي مثل الطماطم والهليون وعروق الشمندر والسبانخ والباذنجان وعروق التبغ والتي تحتوي أيضاً على كمية كبيرة من حمض الأوكساليك الذي يعيق امتصاص الكالسيوم في الجسم مضعفاً بذلك العظام والأسنان، وربما يؤدي إلى تشكل حصيات في الكليتين. هذه الخضار تدعى نباتات الظل، لأنها تنمو وتستمد طاقة نموها من طاقة المساء بدل الظهر وهي تحمل طاقة من نوع أنثى. وتناولها بكمية كبيرة على مدة من الزمن يسبب ارتخاء في أنسجة الجسم وضعفاً تدريجياً في المناعة. كما يستحسن تجنب بعض الخضار الأخرى من قبل الأشخاص المقيمين في مناخ معتدل بما فيها الآفوكادو والباذنجان وبعض الأعشاب المأكولة مثل الملوخية لأن تناولها بشكل دائم له تأثير حمضي على الدم.

البهارات

بجميع أنواعها خصوصاً الفلفل والفليفلة الحدة، ماعدا الخردل والقرفة بكميات قليلة جداً. ويستحسن استعمال المخللات والسلطات لإضافة نكهة لذيذة للأكل عوضاً عن استعمال البهارات، فالمأكولات الصحية الخفيفة مثل الحبوب الكاملة المسلوقة والخضار لا تحتاج إلى مثل هذه المنكهات القوية.

البياضات الثلاثة

هذه البياضات الثلاثة هي السكر الأبيض والرز الأبيض والملح الأبيض.

السكر الأبيض

لا تتناول السكر الأبيض المكرر المستخلص من الشمندر السكري أو قصب السكر، وتجنب كل شيء محلى به، وكل الأغذية المصنعة والمعلبة والمصبوغة فالسكر المكرر غير ضروري، لا بل ضار للحياة. الجسم يحول النشويات الموجودة بوفرة في الحبوب إلى سكر حسب الحاجة. السكر المصنع والمكرر يختلف عن السكر الطبيعي الموجود في الحبوب الكاملة والفواكه وبعض الخضار والذي يحتوي على جميع المعادن والبروتين والزيوت والفيتامينات التي يحتاجها الجسم للحفاظ على حيويته. السكر المكرر يفتقد إلى هذه المواد كلياً بالإضافة إلى أنه يحتوي على مواد كيماوية كثيرة تؤثر سلبياً على صحتنا. السكر هو أخطر شرّ قدمته الحضارة الصناعية الحديثة للشعوب التقليدية، فقد عاش الإنسان لآلاف السنين وبصحة كاملة من دون هذه المادة المصنعة. يمكنك ربط دخول السكر إلى أي منطقة في العالم بانتشار الأوبئة مثل الجزام والسل والكوليرا وشلل الأطفال وغيرها من الأمراض. ويقول جورج أوساوا عن السكر:

«هذا المستخلص الكيماوي هو أخطر بكثير من المخدرات والحروب

خصوصاً للشعوب التي تعتمد على الأرز كغذاء رئيسي وتتناول المنتجات الحيوانية بكميات قليلة. لم يُعرف هذا السمّ الكيماوي الصناعي في أوقات المسيح أو النبي محمد، لأنهم لم يذكروه. ولكن لو كانوا أحياء اليوم لنصحونا بعدم استعماله».

ملاحظة عن العسل: يمكن أن يكون للعسل فائدة صحية في بعض الحالات المرضية، وليس في جميعها. بعض الأمراض مثل سرطان القولون ناتجة عن تناول كميات فائضة من الأغذية التي تحتوي على قوة ذكر عالية مثل اللحوم الحمراء، وبعضها الآخر كالكوليرا ناتجة عن تناول كميات كبيرة من الأغذية التي تحتوي على قوة أنثى مثل السكر. إذا عرفنا أن العسل يحتوي على قوة أنثى يمكننا استخدامه وبكميات قليلة للتخفيف من أعراض الأمراض الناتجة عن قوة ذكر كبيرة مثل الإمساك المزمن، والتهاب القصبات، ولكن إذا استعمل في الحالات المرضية الناتجة عن فائض قوى أنثى مثل أنواع الحساسية المختلفة فسيسبب ذلك زيادة في تطور المرض وفي انتشار أعراضه، مثل حالات الإسهال المعوي؛ لأن الإسهال ناتج عن قوة أنثى كبيرة أدت إلى توسع الأمعاء وبالتالي مرور الأغذية بسرعة من خلالها، والعسل سيزيد من توسع الأمعاء في هذه الحالة وسيزيد "الطين بلة" إذا صح التعبير.

الرز الأبيض

معظم الناس يتناولون الرز الأبيض على الرغم من أنه الأخ الوضيع للرز الكامل، فللحصول على الرز الأبيض يخضع الرز الكامل للعمليات الثلاث التالية:

أولاً: تنزع القشرة التي تتألف من سبعة قشور غنية بالألياف. القشرة الخارجية ضعيفة، ولكن ذات مقاومة عالية للكيماويات، وتتغير نوعية الرز بسرعة عند إزالة هذه القشرة.

ثانياً: يغسل بمادة مبيضة مزيلة للألوان مشابه للمادة التي تستعمل في إزالة البقع عند غسيل الثياب مع أن هذه المادة مسببة للسرطان.

ثالثاً: يغطى ببودرة التالك والنشاء لإعطائه اللون الأبيض المعروف. هذه المادة مشابهة للمادة التي توضع على مؤخرة الطفل الصغير لمنع التسلخ وهي أيضاً مسببة للسرطان.

يفقد الرز الأبيض معظم المعادن المفيدة والموجودة في قشوره السبعة مثل الصوديوم والماغنيسيوم والفوسفور بالإضافة إلى زوال فيتامين ب١ والكالسيوم كليا. نسبة البوتاسيوم للصوديوم الموجودة في الرز الكامل هي ١:٧ وهو الغذاء الوحيد على وجه الكرة الأرضية الذي يحتوي على هذين المعدنين بهذه النسب المثالية لجسم الإنسان. لهذا السبب يعتبر الرز الكامل غذاء الطاقة الأمثل في جميع حالات المرض حيث يساعد على استعادة توازن المعادن الرئيسية في الجسم والمساعدة على الشفاء السريع من المرض. يدعى الرز الكامل أحياناً **ملك الملوك** في الشرق الأقصى لهذا السبب.

الملح الأبيض الميوّد

أغلب الناس يستعملون كميات فائضة من الملح الأبيض، وقد يكون ذلك محاولة لا إرادية للتعويض عن الأملاح المعدنية التي يفتقر إليها الغذاء العادي. الاستهلاك المتزايد لهذا الملح أدى إلى مشاكل صحية كثيرة بين الناس. عند استعمال الملح البحري عوضاً عن الملح الأبيض الميوّد نجد أن الجسم يصبح أقوى وأكثر توازناً فنوعية الملح في الغذاء لا تقل أهمية عن كميته. الملح الأبيض المستعمل في أغلب الأغذية الحديثة المحضرة يحضّر من توضعات صخرية قارية بعد تسخينها لدرجات حرارة عالية جداً ثم يتم تكريرها ويضاف إليها يود البوتاسيوم أو يود الصوديوم لتحضير الملح الميود. يضاف أيضاً أحياناً السكر وثاني كربونات الصوديوم وألومينات سيليكون الصوديوم للحفاظ على لونه الأبيض الناصع ومنع تشكل كتل فيه.

من جهة أخرى، يستخلص الملح البحري عن طريق تركيز ماء البحر تحت الشمس. يحتوي هذا الملح على كمية أكبر من العناصر المعدنية النادرة والضرورية وهو خالٍ من الإضافات. حوالي ٥٪ من الملح البحري يتألف من البوتاسيوم والكالسيوم والماغنيسيوم وعناصر نادرة أخرى هي مصدر النكهة الخفيفة والطعم الجيد للملح البحري. هذه المعادن المتوافرة بشكل طبيعي يمكن امتصاصها بسهولة في الجسم. وقد يكون من الصعب تقرير كمية الملح المراد استعمالها فقد تتفاوت احتياجات الملح من شخص إلى آخر حسب مكان إقامته وعلى كمية الصوديوم التي يفقدها الجسم عن طريق التعرق. الأشخاص الموجودون في المناخ الحار يحتاجون بشكل عام إلى كمية أكبر بقليل من الملح مع زيادة الحاجة للسوائل والزيوت غير المكرّرة في الغذاء.

درجات المرض السبع

جميع الأمراض تنتج عن زيادة في مستويات السموم في الجسم.

الطبيب بيرنارد جينسن

المرض هو دليل مساعد ومُخَلِّص، يقودنا ويحثنا نحو فهم نظام الكون. هذا هو السبب أن هذا الدليل يجب ألاَّ يدمر من دون رحمة بالعمليات الجراحية أو الأدوية الكيماوية، ففي ذلك عداء للإنسانية والروحانية. وليس من الضروري معاملة المرض كعدو يجب التخلص منه بأي ثمن. فالمرض فرصةٌ وهِبَةٌ من الخالق لإعادة النظر في حياتنا وما قد نكون ارتكبناه من أخطاء بحق هذا الجسد والنفس. وهو فرصة وربما حتى نِعْمَة تأتي من نفحات الغيب، لكي يعود المريض فينعم من جديد بوحدة ذاته، ويخلو إلى تأملاته ويتتبع في خلوته ما بثته الشواغل من تناقضات في مشاعره وأفكاره حتى يصل إلى الانسجام الحقيقي الذي هو موسيقا النفس والروح في تناغمها مع الطبيعة.

عندما تجد أن مطبخك فيه حشرات فلديك طريقتان للتخلص من هذه الحشرات. الأولى هي رش مطبخك بالمبيدات والثانية هي تنظيف مطبخك. الحل الأول يتجاهل السبب الحقيقي لوجود الحشرات ألا وهو وساخة المطبخ، ويزيد من وساخة مطبخك بسموم الأدوية الكيماوية المرشوشة. والثاني يعترف بأن سبب وجود هذه الحشرات هو وساخة المطبخ ويدعوك

لتنظيفه. وكذلك المرض هو تنبيه لامتلاء الجسم بالسموم ودعوة لتنظيفه. هذا هو ما قصده جورج أوساوا عندما قال:

«أنا مقتنع أن الإنسان المريض هو مجرم بحق نفسه وبحق الكون وأن المرض هي عقوبته. أنا الذي شفيت خمسة عشر ألف مريض أقولها بصراحة: الشهوة والجشع وعمى القلب والعجرفة والتكبر هذه كلها سبب المرض، وهي أيضاً صفات الإنسان المريض».

عندما تضع إصبعك في لهب نار تشعر بالحرارة، وذلك ينبهك لما ستحدثه النار من أذى إذا لم تبعدها عن النار. فهل الحل هو سحب إصبعك من النار فوراً أم تخدير أعصاب هذه الإصبع حتى لا تشعر بالوجع وإبقاؤها في النار. وكذلك المرض كسرطان الثدي مثلاً الذي هو تنبيهٌ لأخطاءٍ استفحلت في جسمنا، فهل الحل هو إجراء عملية استئصال ثدي المريضة، والتي تشبه تخدير الإصبع التي هي في النار أم تغيير طريقة غذائها وعيشها، وفي ذلك إزالة لسبب المرض والعوامل المسببة للمرض من جذورها.

الشخص الذي لم يعرف المرض في حياته ليس آمنا، لأن صحته هي هدية من والديه. قدّم له والداه أساساً قوياً قد يقوم بتدميره بمحاكمته السيئة. كل ما يحدث مع الإنسان هو ما يفتقده وكل ما هو مزعج له ولا يطاق هو مكمّل له. الإنسان الذي يستطيع قبول ما يزعجه بما فيه الألم والمرض وضمّه لنفسه وجعله مكملاً له هو أسعد إنسان. من يفهم هذا المبدأ بعمق يستطيع العيش حياة طويلة وسعيدة وأعدائه قلائل. إذا كنت متشوقاً لتحسين إرادتك وحياتك لأقصى حد يجب عليك أولاً تنظيف جسمك حسب القوانين التي ذكرت سابقاً، والتي ستذكر لاحقاً في هذا الكتاب، وستصبح سيد نفسك.

الصحة الحقيقية هي التي أوجدها الإنسان بنفسه بعد المعاناة من المرض.

فقط إذا أوجدت صحتك من المرض يمكنك معرفة قيمتها الحقيقية. ومن المأثور: "الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى". لهذا السبب فإن كثيراً من الناس الأصحاء يضيّعون صحتهم بسبب جهلهم ويفقدونها من دون معرفة قيمتها الحقيقية.

يبدأ بحثنا عن الصحة ويستمر طول العمر إما عندما نقع فريسة لمرض لا نستطيع التغلب عليه أو عندما نصل إلى الأربعين من العمر ونبدأ بالشعور بالضعف وتبدأ فينا الأوجاع والوهن. المرض والضعف مهمان في هذه الحياة. نشعر بالشكر والامتنان لهذين الرسولين من خلال محاولاتنا لتحويل المرض إلى صحة والضعف إلى قوة. تناولُ كمياتٍ كبيرة من الحريرات والشحوم مقروناً مع خسارة عناصر غذائية خلال التكرير واستعمال الإضافات الكيماوية مسؤول عن المشاكل الصحية المتفاقمة حالياً في كثير من دول العالم. في مقابلات عن الصحة يُصرِّحُ تقرير المركز الوطني لإحصائيات الصحة في الولايات المتحدة الأمريكية بأن نصف الأمريكيين تقريباً يعانون من حالة صحية مزمنة يمكنها أن تؤدي إلى مرض ما في المستقبل. لنسمع ما يقوله الطبيب الأمريكي هربرت راتنر عن صحة الشعب الأمريكي الآن:

«نحن أغنى دولة في العالم وبنفس الوقت صحتنا من بين الحالات الأسوأ في العالم. مصابون بالبدانة المفرطة، وأسناننا فيها الكثير من النخر وكثير من هذه الأسنان اصطناعية. جهازنا الهضمي يعمل كمحرك بنزين متقطع ومضطرب. لا نستطيع النوم في الليل، ولا نبقى يقظين في النهار. لدينا كثيرٌ من الأمراض النفسية، وضغط دمنا مرتفع. تَتلفُ قلوبنا وأدمغتنا قبل أوانها، وأمراض الشرايين عند متوسطي العمر وصلت إلى نقطة الوباء المستفحل. الانتحار متفشٍ، وهو من أكثر مسببات الوفاة المبكرة. نعاني من عدد كبير من أمراض الحضارة العصرية».

إذا لم يتم معالجة المرض عند ظهوره بطريقة ما، يتطور هذا المرض مع الزمن في جسم الإنسان حسب الدرجات السبع المذكورة هنا. تختلف مدة الحضانة والتطور لكل درجة من إنسان لآخر حسب تكوينه الفيزيولوجي وغذائه ومحيطه.

١- التعب

سببه حياة مليئة بالفوضى، وقلة النظام، والظلم، ونكران المعروف، أو عائلة ووالدان مزاجيان وفوضويان. وسببه العضوي يتمثل في زيادة حموضة الدم والجسم بشكل عام. العمل المجهد والشراهة للأكل وخصوصاً للمنتجات الحيوانية والإمساك والإسهال وأمراض الكلى والكبد تؤدي كلها في مراحلها المبكرة إلى التعب والإجهاد. وأيضاً سوء أو بطء التنفس الناتج عن العصبية أو التركيز الشديد للحواس مثل العمل على الكمبيوتر لساعات طويلة أو مشاهدة التلفاز وخصوصاً الأفلام الطويلة والمثيرة كلها أيضاً تؤدي إلى نفس البدايات المرضية.

٢- الألم والعذاب

مثل أوجاع الرأس واضطرابات الأمعاء المتكررة والرشح وهي جميعها ناتجة عن ضعف رؤية للحكمة والحق. لا تقود هذه الآلام أغلب الأحيان الشخص الذي يعاني منها إلى تعديل وتصحيح حياته، لأنه ببساطة لم يذق قدراً كافياً من العذاب ليستيقظ إلى الأسباب الحقيقية لعذابه.

٣- الأعراض المزمنة

ناتجة عن تناول فائض من الأغذية غير المتوازنة أي ما يحمل قوة أنثى قوية مثل السكر والحلويات والفواكه، أو قوة ذكر قوية مثل اللحوم والشحوم أو

الاثنين معاً ولمدة طويلة من الزمن بسبب حب أو كره أغذية معينة. يسبب ذلك أوجاع الرأس المزمنة والصدر والإسهال والإقياء والقرحة وسرطان الدم.

٤- الأمراض العصبية

عند الوصول إلى هذه المرحلة يكون المرض قد ارتقى إلى الجهاز العصبي، وتبدأ الأعراض العصبية بالظهور مثل التوتر الدائم والأفكار السوداوية والأرق الليلي. الأعراض التي تظهر في هذه المرحلة وما قبلها يمكن عكسها بسهولة وبسرعة عن طريق تصحيح النظام الغذائي الواسع، وليس هناك ضرورة لالتزام نظام دقيق لتصليح ما خلفه المرض. فالأعراض جميعها حتى الآن قابلة للإصلاح التام. مثال على ذلك مريض ضغط شرياني مرتفع وأكياس المبايض عند المرأة والشقيقة. جميع المرضى في هذه المرحلة وما سبقها يمكنهم اتباع النصائح الغذائية العامة المذكورة في الجزء الآخر من هذا الكتاب والتخلص نهائياً وبسهولة من جميع أمراضهم من دون الرجوع إلى خبير مختص.

٥- التغيرات البنيوية في أعضاء الجسم

بدأت في هذه المرحلة التشوهات البنيوية والوظيفية في أعضاء الجسم في الظهور بسبب استمرار المرض لعدة سنوات من دون أن يستمع المريض إلى نداءات واستغاثات جسده، ولم يبدأ في تعديل حياته وغذائه. تبدأ في هذه المرحلة الأعراض المرضية الدائمة بالظهور. المرضى الذين وصلوا إلى هذه المرحلة وما يليها من المراحل يُنصحون عند البدء بإصلاح المرض بمراجعة خبير مختص ومتابعة نظام غذائي دقيق وضيق لوقف تطور التشوهات التي بدأت تتمركز في هذه الأعضاء، ومن ثم إصلاح وعكس ما يمكن عكسه من هذه التشوهات الدائمة التي بدأت بالظهور. خصوصاً أن بعض المرضى في هذه المرحلة يكونون قد وصلوا إلى مرحلة من المرض لا يستطيعون فيها تناول بعض

الأغذية الصحية مثل القمح الكامل، أو بعض أنواع الخضار، مثال على ذلك مريض بالحمى التيفية، ومريض التهاب الكولون القرحي النزفي، وتشمع الكبد، وبعض أنواع الحساسية، والسرطان. ولكن حتى بعد الشفاء التام من المرض تبقى هناك نقاط ضعف عند المريض في مكان الإصابة السابقة حتى بعد زوال جميع أعراضه المرضية. مثال على ذلك مريض تشمع كبد أو سرطان رئة.

٦- الأمراض النفسية

تبدأ في هذه المرحلة تغيرات في علاقة المريض بمحيطه، وتتغير نظرته إلى الحياة والكون ويبدأ الشعور هنا بفقدان الأمل من دون معرفة أن تصرفاته هي سبب فقدان ذلك الأمل، وأن مفتاح الحل هو بيده. المهم هو أن درجة استجابة المريض ومحيطه لناقوس الخطر هذا يتناسب عكساً مع درجة صلابة وتكبر المريض وعناده.

٧- الأمراض الروحانية

هذه الأمراض تصيب الأشخاص الذين يملكون بنية جسدية ممتازة لدرجة أنهم يتخطون درجات المرض الست الأولى من دون أية أعراض. يعانون بعد ذلك من عذاب بسبب صلابتهم وعدم تسامحهم وعلى الرغم من نجاحهم الظاهري في الحياة فهم من دون إيمان أو أمل أو حب ودائماً نهايتهم تعيسة.

من البديهي أن الأمراض الابتدائية سهلة الشفاء ولا تكمن الصعوبة الرئيسية في المرض نفسه، وإنما في عقل المريض المتحجر. كما يجب أن تبدأ المعالجة من حيث البداية. فأي معالجة لا تصل إلى جذور المرض وأساسه لن تحقق شفاء كاملاً ودائماً وتنتهي بعودة المرض. لنستمع معاً لما يقوله الطبيب أنتوني ساتيللارو في قصته **دعوة للحياة مرة ثانية** والتي يروي فيها كيفية تطور مرضه من اضطرابات هضمية إلى سرطان عظام من الدرجة الرابعة:

«طريقة حياتي كانت وصفة لا بد أن تجلب السرطان: غذاء عالي الدسم، كثير من اللحوم والمعجنات والحلويات وقلة الحركة. لا أتعجب من أنني عانيت من اضطرابات هضمية لعشرين سنة. كان علي أن أفهم أن هذه الاضطرابات هي علامة تدهور صحتي. كانت أمعائي تجد الطعام الذي كنت أتناوله عسر الهضم. عوضاً عن تصحيح المشكلة بتغيير غذائي، أدمنت على الأدوية لطمس أعراض مرضي. لم أعر انتباهاً للمسببات الحقيقية لمرضي. في النهاية هذا المرض تطور إلى سرطان. لأنني لم أفهم هذه النقطة نظرت إلى السرطان كعدو خارجي خبيث، وإلى نفسي بأنني تعيس الحظ. وأعتقدت بأنه لم يكن لي أي دخل في التسبب في هذا المرض. ولكن فهمي الآن للمرض دمَّر هذه المشاعر السلبية الجاهلة كما تدمر مطرقة ثقيلة نافذة من زجاج. لم يعد بإمكاني تجاهل أنني أنا المسبب أو الشعور بالإحباط والعطف على نفسي».

حالة وتكوين سوائل الجسد وخصوصاً الدم هو أهم عامل في حياتنا وصحتنا. الأعضاء، مثل الكليتين والكبد والأمعاء الغليظة، تعمل على التخلص من السموم والفضلات من جسم الإنسان وذلك للحفاظ على جو مثالي لبيئة الجسم الداخلية بقدر المستطاع، ولكن هذا يحدث ضمن حدود. إذا تناولنا الأغذية التي تترك ورائها فضلات كثيرة بكميات كبيرة مثل المنتجات الحيوانية ولم نتناول الأطعمة التي تحتوي على المواد اللازمة للتخلص من هذه السموم مثل الحبوب الكاملة والخضار فإن البيئة الداخلية لجسمنا تبتعد تدريجياً عن الحالة الصحية المثالية التي تستطيع فيه خلايا جسمنا العيش فتمرض خلايا هذا الجسم وتموت تدريجياً. أغلب الأمراض تنتج عن محاولة الجسم تنظيف بيئته الداخلية. السرطان وأمراض القلب هي حالة تصبح فيها خلايا الجسم غير طبيعية بسبب الحالة غير الطبيعية لسوائل الجسم على مدى سنين طويلة والتي تنشأ عن حموضة زائدة في هذه السوائل.

درجات الطب السبع

إن استطاع الحكيم أن يعالج بالأغذية دون الأدوية فقد رافق السعادة.

أبو بكر الرازي

في أيام الربيع المبكر يمكنك رؤية الاخضرار في الريف أينما توجهت. هناك بذور جديدة بعضها يتحول لأعشاب تعيش لأسابيع، وبعضها يصبح أشجاراً كبيرة تعيش مئات أو آلاف السنين. يحصل نفس الشيء في طرق الطب. أغلب طرق الطب الممارسة هي قصيرة العمر مثل الأعشاب الصغيرة. يجب التمييز بينها وبين الأشجار التي تمتد نحو السماء. هناك كثير من فنون المعالجة وأكوامٌ من الوصفات والخلطات. يذكر منها على سبيل المثال وليس الحصر: الإبر الصينية، والمعالجة بالطاقة، وطب الأعشاب، والطب الهندي، وطب الأعصاب، وطب الأيورفيديك. بعض هذه الطرق هي ذات تأثيرات فورية ظاهرية رائعة، ولكنها جميعاً تعالج الأعراض فقط من دون معالجة السبب. فللطب درجات وأسمى أنواع الطب هو ما يصل إلى مصدر مشاكل وأمراض الإنسان الجسدية والنفسية والاجتماعية في الماضي والحاضر والمستقبل ويجد لها حلاً جذرياً واحداً ونهائياً.

هناك عدة فلسفات طبية في الشرق الأقصى، وهناك فقط اثنتان أو ثلاث في أوروبة. طب الأعشاب الهندي الذي يعود إلى أكثر من خمسة آلاف عام يمارسه

مئات الآلاف من الأطباء في الهند. الطب الصيني الذي هو أيضاً يعود إلى أكثر من خمسة آلاف عام يمارسه مئتا ألف طبيب في الصين وحدها وحوالي النصف مليون طبيب في كل آسية. هناك أيضاً طرق معالجة أخرى مثل الطب العربي والطب الطبيعي وطب الإبر وعلم تقويم العظام والكيمياء الحيوية وعلم الفراسة والشفاء الروحي وعلم قراءة الكف. ما يثير الدهشة أن جميع هذه الأشكال من الطب لا تزال تمارس حالياً في جميع أنحاء العالم.

هناك عديد من الأدوية الرائعة المشتقة من الأعشاب. بالغذاء الصحيح وهذه الأعشاب من السهل شفاء أي مرض، ولكن من الصعب جداً شفاء مريض إذا كان متكبرا. يجب تعليمه كيف يصبح إنساناً حراً، وكيف يحرر نفسه وحكمته من قيود وضغوط محيطه، وكيف يمكنه أن يحرر نفسه من أمراضه التي هو سجين لها من دون أية أدوات ومن كل قلبه وخياله وإيمانه. يذكر في كتاب **ناي تشينغ** الصيني الذي يعتبر أهم كتاب في طب الشرق الأقصى التالي:

«هناك ثلاثة أنواع من الأدوية. أدنى الأنواع سام والأوسط خفيف السمية والأعلى غير سام. الأدنى يشفي ٦ من كل ١٠ أمراض ويترك سموماً في الجسم. الأوسط يشفي ٧ من كل ١٠ أمراض ويترك قليلاً من السم في الجسم. حتى الأعلى يشفي فقط ٨-٩ من كل ١٠ أمراض. الأمراض التي لا تشفى بالدواء يمكن شفاؤها فقط بالغذاء».

لذلك نصل إلى الاستنتاج أن الغذاء هو أرفع وأسمى دواء وأن كل الأمراض المكتسبة سببها ليس إلا تراكمات الأخطاء الغذائية والمعيشية المرتكبة بحق أجسادنا وأنفسنا على مدى السنين، ولذلك فهذه الأمراض هي ليست إلا تنبيهاً وتحذيراً من الجسم إلى هذه الأخطاء المرتكبة بحقه.

لمعرفة الطب الذي يشفي بعمق وبشكل دائم يجب أن تصل إلى درجة الطب السابعة وتعرفها، وهي التي تعتمد على العدالة وتتماشى مع نظام الكون. يجب

ألاّ نبقى في درجة الطب الأولى العرضية. هذا الطب العادل والكامل يعلّمنا أنه ليس من الضروري أن نقتل الحيوانات، وليس حتى من الضروري أن نقتل الجراثيم، كما أنه يعلّمنا الاستمتاع بالبرد في الشتاء والاستمتاع بالحر في الصيف. وقول جورج أوساوا فيه كثير من الصِّحة والصَّحة: "الصحة التي تعتمد على عقاقير وعمليات هي اتكالية وغير موثوقة. هذه الصحة مخجلة بالمقارنة مع صحة الحيوانات في الطبيعة حتى الصغير والضعيف فيها. الصحة الحقيقية يمكن تحقيقها فقط بالتخلص من العوامل السيئة التي تسبب المرض من دون عنف أو تدمير، وذلك بفهم الكون والتماشي مع قوانينه." كما يقول الطبيب هنري بيلر في نفس السياق:

«توقفت عن استعمال الأدوية في معالجة المرضى عندما بدأت بإعادة النظر في حقيقة قديمة، وهي أن الطبيعة هي التي تشفي في الحقيقة، وذلك باستعمال الدفاعات الطبيعية في الجسم. دور الطبيب هو المساعدة في هذا الشفاء بالتعاون مع الطبيعة، وليس بالحلول محل الطبيعة. والطبيعة تشفي تدريجياً كما تنمو الشجرة تدريجياً وليس فجأة كما يروج للأدوية الكيماوية».

الصحة العظيمة هي ليست إلا تطبيقاً للقانون التوحيدي في الغذاء والحياة بشكل عام، وهي أيضاً مفتاح السعادة، وهي نوع مختلف من الطب غير معروف في الغرب حتى مؤخراً حيث يدعى الآن بالطب البديل. ذلك هو فن الحيوية والعمر المديد، وهو طب ونظام غذائي يستعيد الشباب والصحة والحرية من دون أي معالجة خاصة أو أدوية أو عمليات. هو عملي جداً وبسيط وقليل الكلفة على أي شخص وفي أي مكان وزمان. له تاريخ أكثر من خمسة آلاف سنة وهو تطبيق عملي وغذائي لمبدأ الازدواج في الحياة، والذي أهمل منذ انتشار الطب العرضي الغربي. أهم خطوة نحو تحقيق السعادة الدائمة والحب المطلق هو إنعاش جسدنا واستعادة حيويته والتخلص من جميع أمراضه، أي

باختصار العيش حسب نظام الكون وقوانينه التي هي العدالة بعينها. هذه العدالة ليست فقط عدالة للإنسان مثل عدالة المحاكم والقضاء وإنما هي عدالة الكون والخليقة بأكملها والتي توجد في كل شيء وفي كل وقت. هذه العدالة الخالية من المخالفات والجرائم. والمقصود هنا الجرائم التي يرتكبها الإنسان بحق نفسه وجسده في طريقة حياته وغذائه عن قصد أو عن جهل.

يمكننا تحليل صورة عن طريق تحليل كمية ونوعية وكلفة الألوان المستعملة فيها. ولكن تحسين هذه الصفات لن يمكننا من تحسين الصورة، فيجب تحسين مهارة الفنان. للحصول على ذلك يجب تحسين تفكيره ونظرته للحياة. الطب الحديث يحاول شفاء المرض عن طريق تحليل الألوان مع إهمال أهمية الرسام الذي يستعمل هذه الألوان ويرسم الصورة. وأغلب طرق الطب تتوجه نحو إزالة أو حتى طمس الأعراض فقط. وعندما يجد الإنسان أن الشفاء من الأعراض يدخله في دوامة غموض خطرة يتوجه نحو طرق أخرى بديلة ومن هنا يأتي تعبير الطب البديل الذي يقصد به البديل عن شيء لم يجد. يذكر من هذه الطرق الأخرى الطب النفسي والروحاني والسحر والطب الوقائي الاجتماعي. يجب التوجه نحو شفاء الإنسان وليس المرض والأعراض فقط، لأن الإنسان هو الذي صنع المرض بجهله ومخالفته لقوانين الطبيعة والكون. ولذلك فهو الوحيد الذي يمكنه شفاء نفسه بعد التعرف على نظام الكون وقبوله للمسؤولية عن صحته والتماشي مع نظام هذا الكون.

المثال التالي يبين بوضوح ولو بحدّة الفرق بين الطب العرضي والطب الأسمى.

لديك حيوان لفلاحة الأرض يعمل لسنين، ولكن ولسبب مجهول انهار هذا الحيوان فجأة إلى الأرض وتوقف عن العمل. عندك اختياران لإرجاع هذا المخلوق للعمل.

الخيار الأول: بالسوط حيث يجد هذا الحيوان نفسه مجبراً على الوقوف والعودة مكرهاً إلى العمل على الرغم من ضعفه ومرضه. ولكن بهذه الطريقة سيقع الحيوان وينهار مرة ثانية بعد مدة، وهذه المرة ستكون القاضية. يشبه الكورتيسون في عمله هذه الطريقة حيث يشعر المريض عند بدء استعماله لهذا الدواء بتحسن فوري بسبب التهيج المؤقت الذي يسببه هذا الدواء في الجسم ثم بعد مدة يسبب تراجعاً سريعاً في قدرات المريض حيث يصبح وضعه أسوأ مما كان عليه قبل استعمال هذا الدواء. باختصار، يزيد هذا الدواء من حيوية المريض في الحاضر على حساب حيويته في المستقبل. أليس في ذلك مخالفة لقسم أبقراط الذي يؤديه كل طبيب قبل أن يحصل على إجازة ممارسة الطب والتي يقسم فيها الطبيب "ألا يسبب الطبيب عن طريق العلاج أي أذىً للمريض".

الخيار الثاني: بفحص الحيوان لمعرفة أسباب المرض ثم تغذية هذا الحيوان بشكل جيد وصحيح وإعطائه استراحة كافية حتى يستعيد طاقته تدريجياً، وعندئذ سيعود هذا المخلوق للعمل بعد مدة من تلقاء نفسه.

أي الطريقتين أكثر منطقية وفعالية ورحمة وتماشياً مع الطبيعة؟

تتدرج مستويات الطب صعوداً حسب درجات سبع كالآتي:

١- الطب العرضي

الذي يعتمد على معالجة الأعراض فقط دون التعرض للسبب. الذين يبحثون في هذا المستوى من الطب يغوصون دائماً في متاهات البحث عن أعشاب ووصفات سحرية لمعالجة الأمراض بسرعة مما يدل على قصر نظر. هذا الطب هو أكثر الأنواع بدائية وسذاجة. يتوجه نحو "معالجة" أي طمس أعراض المرض فقط بأي ثمن، حتى ولو بالعمليات من دون إعطاء أي اعتبار لما إذا كانت هذه العمليات لا إنسانية أو لا أخلاقية أو فيما إذا كان لها أي

تأثير على أسباب المرض. لنأخذ مثالاً على ذلك عملية تصوير الماموغرافي الروتينية التي يروج لها بأنها تكشف باكراً عن وجود أورام سرطانية. البحوث حالياً تشير إلى أن نسبة الإصابة بسرطان الثدي بين النساء اللواتي يتعرضن لهذا الفحص عدة مرات هي أعلى منها بين النساء اللواتي لم يستعملن هذا الفحص.

يوقف هذا الطب أعراض بعض الأمراض، ولكنه يخلق مكانهم أمراضاً أخرى أكثر خطورة. مثلاً، تراجعَ لفترة مرض السل، ولكن ازداد مكانه سرطان الرئة بشكل ملحوظ. لنستمع لما يقوله الطبيب هربرت راتنر عن حالة الإنسان المعاصر الصحية:

«الإنسان المعاصر أصبح ذا جسد مليء بالفيتامينات المصنعة وحبوب منع الحموضة ومخدرات الألم كالأسبيرين وغيره، ومن ثم المنشطات مثل البنذيدرين. كما أصبح مقطع الأوصال من العمليات الجراحية لاستئصال المرارة والرحم والزائدة واللوزات والثدي والطحال، بالإضافة إلى استفحال الأمراض النفسية فيه. أسمى خلق الله أصبح يعاني من الخمول متقرحاً متوتراً عصبياً متهيجاً عديم اللوزات والزائدة والمرارة والثدي والرحم».

في نفس الوقت يطلب منا أن نسلم ونقتنع أن الطب الغربي قد تقدم إلى درجة تفوق الخيال، ويشفي من جميع الأمراض. ولكن الحقيقة هي أنه كلما تقدم الطب الغربي ازداد عدد الأمراض التي يطلق عليها الطب الغربي اسم "الأمراض المستعصية". أليس في ذلك اعتراف ضمني بالعجز من قبل الطب الغربي عن التعامل مع هذه الأمراض بطريقة نهائية وشافية؟ ويقول الطبيب برنارد جينسين في هذا السياق:

«التعايش مع المرض المزمن هو تعبير طبي لطيف لحقيقة بغيضة. هي ليست

شفاء المرض، ولكن التحكم فيه باستعمال الأدوية الكيماوية التي تموه وتطمس الألم والأعراض فقط. هذا النوع من التعامل مع المرض يمنع أي شفاء حقيقي جذري وذاتي. هدفه هو جعل المريض مرتاحاً فقط، وبنفس الوقت تسمح للمرض بالتقدم بشكل خفي إلى درجة خطرة وتؤخر يوم الحساب. الحالات المزمنة دائماً تتطور مع الزمن إلى الأسوأ حتى تصبح خطرة».

٢- الطب الوقائي

الذي يعتمد على المداواة بالعقاقير واللقاحات قبل حدوث المرض. لهذا الطب بعض الفوائد، ولكن هناك الكثير من المحاذير. فالكثير من المرضى لا يلم بهم المرض إلا بعد تناول لقاح معين لمرض ما. فاللقاحات قد تولد ردود فعل سلبية في جسم الإنسان عندما تسنح الفرصة لها بذلك.

٣- فن الصحة

الذي هو دراسة طرق ووسائل الوصول إلى الصحة الجسدية والحفاظ عليها.

٤- طب الحياة العظيمة

هو فن الحيوية وطول العمر والحرية من قيود الخوف من المرض والتعاسة. والذي يدعى أحياناً علم الماكروبيوتيك والذي يعتمد على التغذية بشكل رئيسي لإصلاح الجسد والشفاء من الأمراض. يقول الطبيب بيرنارد جينسين Bernard Jensen:

«كل طرق المعالجة تعتمد في المدى الطويل على الأخذ بعين الاعتبار التغذية. من دون تغذية صحيحة فإن كل طرق المعالجة وكل العلاجات محكوم عليها بالفشل. وصلت إلى قناعة تامة بأن كل الأمراض المكتسبة سببها التغذية

السيئة. ليس هناك طريقة معالجة لا يمكن تحسين نتائجها عند إضافة نظام غذائي صحي. في الحقيقة لا يمكن لأي طريقة معالجة أن تكون حقاً فعالة من دون تغذية صحيحة».

من أكثر الأقوال تكراراً والتي أسمعها دائماً عند تقديم الناس نقداً للمعالجة بالغذاء فقط هي: "هذا كله دجل. عند المرض الإنسان لا يمكن أن يشفى بالغذاء فقط. يجب تناول الدواء المناسب". قارن قول الطبيب برنارد جينسين المذكور أعلاه مع ماورد في الطب النبوي: "المعدة بيت الداء والحمية رأس كل دواء". أليس هناك تطابق في الآراء على الرغم من اختلاف الزمن الشاسع بين القائلين؟ للأسف نسينا هذه الأقوال الثمينة واتبعنا طرق الغرب العلاجية المادية التي حولت أجسادنا إلى مستودع كيماويات.

٥- الطب الاجتماعي الأخلاقي والتعليمي

هو الطب الذي يؤسس الصحة والحرية والعدالة في المجتمع للجميع.

٦- الطب الفلسفي

الذي يتوجه نحو الفكر والعقل والحكمة ويبحث عن الحقيقة.

٧- الطب الأسمى

الذي هو تعليمي وحيوي وفيزيولوجي ويعتمد على عدالة الكون وعلى تكامل الأضداد. هدفه هو إتاحة الفرصة للشخص المريض للاكتشاف بنفسه تكوين الحياة والدنيا والكون. هذا هو الطب الشافي بثقة ليس من جميع أمراض الوقت الحالي والمستقبل فقط بل من كل مكروه أيضاً . هو بسيط ظاهرياً وبتطبيقاته، ولكنه عميق جداً في خلفيته ونظريته التي تدعى القانون التوحيدي. الهدف الأساسي لكل الأديان العظيمة في الدنيا هو توجيه الإنسان نحو الجمال

الكوني الذي يكمن في الحرية غير المحدودة والعدالة المطلقة في مملكة السماوات بالتعليم الفلسفي الدؤوب والعملي للقانون التوحيدي أو نظام الكون.

طرق المعالجة التي لا تضيف طاقة جديدة للجسم مثل الأدوية والتدليك والأعشاب والإبر الصينية تساعد في بعض الحالات مساعدة سريعة، ولكن مؤقتة من دون الحصول على تحسن دائم. بينما تعتمد طريقة المعالجة بالغذاء على تزويد الجسم بطاقة جديدة مع كل وجبة جديدة. الفرق بين الطرق العديدة المذكورة أعلاه وطريقة المعالجة بالغذاء الصحيح هذه يشبه الفرق بين محاولة تصليح سيارة معطلة من دون استعمال قطع تبديل جديدة ومحاولة تصليح هذه السيارة باستعمال قطع تبديل جديدة. فالأدوية والأعشاب والإبر الصينية والتدليك لا تضيف طاقة جديدة للجسم، وإنما تحاول إعادة نشر الطاقة الموجودة فيه للسيطرة على أعراض المرض فقط، بينما يضيف الغذاء الصحي طاقة جديدة مع كل وجبة تسمح بتجديد وتنظيف وترميم الجسم شيئاً فشيئاً والتغلب التدريجي على المرض. حتى المضادات الحيوية التي تعتبر قمة نصر العلم الحديث على الكائنات الميكروبية الموجودة في الطبيعة تقضي على التهاب معين وبسرعة، ولكن تترك وراءها كليتين متعبتين من محاولتهما الجاهدة للتخلص من هذه المواد الكيماوية التي تعتبرها الكليتين سموماً وتحاول طرحها بسرعة خارج الجسم، كما تترك وراءها جسماً عرضة للإصابة بنفس المرض أو بمرض آخر في المستقبل بعد زوال تأثير هذه المضادات الحيوية من الجسم خلال أيام. أليس من الجدير بنا إذن استعمال الأغذية التي تحتوي على معادن طبيعية تمنع تكاثر الجراثيم في الجسم كما ورد في الفصل السابق عند مناقشة الصوديوم والبوتاسيوم؟ كما أن الحديث كثر مؤخراً عن أن كثيراً من الميكروبات الحية قد عادت للظهور ولكن بمناعة ضد المضادات الحيوية التي

استعملت ضدها سابقاً. لكن بطريقة الغذاء يتم ترميم الجسم عند معالجته بالغذاء الصحيح وتزداد مقاومته لجميع الأمراض الحالية والمستقبلية وليس للمرض الحالي فقط.

الشفاء المطلق والكامل لمرض القلب أو الروماتيزم أو أمراض جهاز الهضم بسيط جداً حسب القانون التوحيدي المذكور سابقاً. يمكن شفاؤه خلال أسابيع حتى ولو كان عمر المرض سنوات طويلة. هذا المرض ناتج عن حياة مترفة وأغذية دسمة. طب الغذاء يشفي هذه الأمراض من غير أدوية أو عمليات. هو هادئ وقليل الكلفة، ويمكن للإنسان تطبيقه في منزله، فمطبخه يصبح صيدليته. إذا راعى الشخص التعليمات الغذائية المناسبة بدقة يختفي مرض القلب تلقائياً وبسرعة.

أمراض أم صمامات أمان؟

المرض لا ينجم عن الجراثيم والطفيليات على قدر ما يكون اختلال انسجام الأعضاء والمزاج في الجسد قد هيأ لها ولعملها التخريبي. وقد تكون أعراض المرض ومن ضمنها الحرارة المرتفعة محاولة للجسد والأعضاء للعودة به وبها إلى الانسجام الأول.

كمال جنبلاط

نتذكر هنا المصارف الرئيسية في الجسم والتي تبقيه خالياً من السموم. كما نتذكر الفقرة المسماة "تعددت الأمراض والسبب واحد" حيث شرح فيها أن السبب الرئيسي لكل الأمراض هو تراكم السموم في الجسم سواء كانت هذه السموم عضوية أم كيماوية. بالإضافة إلى المصارف الرئيسية هناك الكثير من المصارف الثانوية مثل اللوزتين والجلد والجيوب. هذه المصارف تبقى مغلقة مادام مستوى السموم في الجسم منخفضاً والمصارف الرئيسية التي هي البول والبراز تقوم بتصريف هذه السموم. في حال ارتفعت نسبة هذه السموم بسبب الغذاء السيئ أو إعاقة ما في المصارف الرئيسية، كما يحدث في حالات الإمساك الزمن، عندها تفتح هذه المصارف الثانوية بشكل تلقائي لكي يتم تصريف السموم من الجسم ومنع حصول أي أذى لأعضاء الجسم الداخلية. تماماً كما يحصل في وعاء الضغط الذي يستعمل للطبخ حيث يفتح صمام الأمان عند ارتفاع الضغط الداخلي في الوعاء فوق حد معين.

عند التفكير بهذه الطريقة يتضح سبب الكثير من الأمراض، مثل حب الشباب، والتعرق الزائد والصدف، والتهاب الجيوب وغيرها من الأمراض التي ليست إلا تصريف تسريع للسموم عن طريق مصارف الثانوية في حالات الطوارئ لحماية الجسم من ارتفاع نسبة السموم فيه إلى مستوى خطير.

شروط الصحة السبعة

الصحة تعتمد بشكل رئيسي على نقاوة الدم. والدم يحتاج الأكسجين وبعض الكيماويات. يؤخذ الأكسجين من الهواء، والكيماويات من الغذاء. تذكر أن الهدف الحيوي الوحيد لوجباتنا العديدة والمتنوعة هو تقديم المواد الخام للجسم لإصلاح الأنسجة المستهلكة والحفاظ على حرارة ثابتة. عند تناول فائض من الغذاء يجهد ذلك عملية التصريف الطبيعية وتصريف غير كامل يسبب عاجلاً أم آجلاً مشاكل صحية تتراوح ما بين التخمة والخمول إلى النزلة الصدرية. الغذاء الأمثل يتجنب كل الأغذية الدسمة والحاوية على البهارات والأغذية المحفوظة والمعلبة.

كريسماس همفريز

الصحة في اعتقاد أغلب الناس هي غياب المرض. ولكن الصحة الحقيقية هي ليست فقط غياب المرض ولكن توازن حيوي ودائم تحافظ عليه الطبيعة تلقائياً، ومن دون جهد ينتج عنه حيوية ومناعة دائمة لكل الأمراض. هذه هي الحالة العادية لكل المخلوقات في الطبيعة. هي حالة طبيعية وبسيطة وتتماشى مع نظام الكون، ولا يمكن أن تصنع بالآلات أو الأدوية فالطبيعة هي أكبر شاف من أي مرض. كل الأمراض والأوجاع والتعاسة تنتج عن مخالفة قوانين الطبيعة. فعدو صحتك ليس هو المرض والميكروبات الحية، وإنما هو الجهل، جهل نظام الكون الذي يجعل الإنسان يرتكب أخطاء كبيرة تسبب مرضه من دون أن يعرف ذلك. والشفاء بسيط ألا وهو المعرفة التي تؤدي إلى العيش بتناغم مع نظام الكون والطبيعة.

يمكنك أن تعرف درجة صحتك الحالية أو مرضك، وذلك بدراسة شروط الصحة السبعة المذكورة هنا ومقارنة درجة تحقيق صحتك الحالية لهذه الشروط:

١- النشاط الدائم من دون تعب

يجب ألاً يشعر الإنسان بالتعب. الإصابة بالرشح تعني أن الجسم متعب لسنوات. حتى إصابة بالرشح لمرة واحدة في عشر سنوات هي دليل سيئ فليس هناك عصفور أو حشرة في الطبيعة تصاب بالرشح حتى في المناطق الباردة. لذلك فإن جذور المرض عندئذ عميقة في هذه الحالة.

إذا كان الإنسان ميالاً للقول "هذا الأمر صعب جدا" أو "هذا مستحيل" فهو بهذا القول يبين مدى عمق مشكلته ودرجة غياب صحته. إذا كنا بالفعل نملك صحة جيدة يمكننا التغلب على المشاكل ومطاردتها كما يطارد الثعلب أرنباً. لكن إذا حاولنا تجنب المصاعب فهذه انهزامية. كلما كبرت المصاعب كبرت لذة التغلب عليها. هذا هو دليل الحرية من التعب الذي هو بداية وأساس المرض ويمكنك شفاؤه من دون أدوية إذا فهمت ومارست العيش والغذاء الصحي.

٢- الشهية الجيدة

إذا كنت لا تستطيع تناول أبسط الأغذية بمتعة وشكر وامتنان عميقين لخالق هذه الأغذية، فإن الشهية عندك ضعيفة. إذا وجدت القمح الكامل أو الرز الكامل لذيذاً فإن الشهية عندك جيدة، ومعدتك قوية. هذه هي الصحة بعينها.

٣- النوم الجيد والعميق

إذا كنت تحلم أو تتكلم في نومك فنومك سيئ وليس عميقاً. إذا كان نومك صحياً فأربع إلى ست ساعات منه تكفيك تماماً. أما إذا كنت لا تستطيع النوم بعد عدة دقائق فقط من وضع رأسك على الوسادة مهما كانت الظروف ومهما كان الوقت فإن عقلك يشوبه الخوف. نومك سيئ إذا كنت لا تستطيع الاستيقاظ تلقائياً ومن دون منبه في وقت حدّدته قبل النوم.

٤- الذاكرة الجيدة

الذاكرة هي أهم عامل في حياتنا وأساس شخصيتنا وبوصلة وجودنا. من دون ذاكرة قوية نحن لسنا إلا آلات. فعلى سبيل المثال، الطفل المعجب والمشدود إلى النار والذي يناله الأذى منها فإن ذكرى تجربة الألم تبقى معه وتساعده على تجنب الحريق في المستقبل وطوال حياته. بما أن القدرة على التذكر تزداد مع العمر فمن الممكن تحسين ذاكرتنا بلا حدود إلى درجة عدم نسيان أي شيء نراه أو نسمعه أبداً.

٥- طيبة النفس والمزاج والأصدقاء

الإنسان الذي يتمتع بصحة جيدة لا يعرف الغضب والخوف والعذاب وهو لبق وهادئ تحت كل الظروف. مظهرك وصوتك وسلوكك وحتى نقدك يجب أن يحمل الامتنان العميق والشكر لكل من في حضرتك. كل كلماتك يجب أن تعبّر عن الامتنان العميق مثل تغريد العصافير. كيف يمكننا الوجود من دون سعادة؟ يجب أن نكون مليئين بالسعادة مثل الطفل الذي حصل على لعبة جديدة. إذا لم نكن كذلك فنحن نفتقر إلى الصحة الجيدة وطيبة النفس. الإنسان الذي هو بصحة جيدة لا يعرف الغضب أبداً.

ما عدد الأصدقاء المقربين لك؟ الصديق هو الإنسان الذي يحوز على

إعجابك واحترامك وأنت تحوز على إعجابه واحترامه. هو من يساعدك على تحقيق أحلامك من دون أن تطلب منه ذلك. إذا كان عدد أصدقائك قليلا فأنت انعزالي بدون طيبة نفس كافية لإسعاد من حولك. يجب أن تحب وتعجب بكل المخلوقات وكل الخليقة. إذا كنت لا تستطيع جعل زوجتك وأولادك أصدقائك فأنت مريض.

٦- التفكير والعمل بوضوح

من يملك صحة جيدة يجب أن يكون قادراً على التفكير والمحاكمة بوضوح ودقة ويتصرف بنشاط من دون تقاعس ويقابل كل الصعوبات بصدر رحب وعمل دؤوب. التقاعس هو دليل المرض وانعدام الحرية.

يتميز المخلوق الذي يملك صحة جيدة بوضوح الرؤية وبقدرته على التغلب على الفوضى والقدرة على تأسيس النظام في أي مكان يوجد فيه فمحيطه هو مرآة نفسه. جمال السلوك والصحة والسعادة وكمالها هي التعبير عن فهم نظام الكون كما هو وليس كما نريده أن يكون.

٧- روح العدالة

﴿وَٱلسَّمَآءَ رَفَعَهَا وَوَضَعَ ٱلْمِيزَانَ ۝٧﴾ [الرحمن: ٥٥/ ٧].

فهمك المتزايد للصحة سيقودك إلى الوصول إلى أمنياتك العادلة الخالية من الطمع. روح العدالة هذه تتمثل في رغبتك في العيش حسب نظام الكون وظاهرة تكامل الأضداد في كل ظاهرة فيزيائية أو عقلية أو روحية وعلى كل مستوى من الحياة اليومية مثل الأكل والنوم والعمل والتكلم. هذا الشرط يفوق في أهميته باقي الشروط مجتمعة.

روح الامتنان تعني أن تعيش قانون الحياة الذي يقول: **من حبة واحدة ألف حبة**. جميع النباتات والحيوانات تعطي أكثر مما تأخذ والزهرة لا تحجب

عطرها عن أي مخلوق، حبة القمح الواحدة تزرع في التراب لترجع مئات الحبات. دودة الحرير تعطي مئات البيضات ومئات الأمتار من خيط الحرير. بعض الأسماك تعطي ملايين البيضات. هذا هو قانون الطبيعة ويجب التماشي معه لا من دافع الكرم، كرم الغني على الفقير، وإنما من دافع الطاعة والاحترام للطبيعة ولقوانينها. إذا أعطاك والداك الحياة وأطعماك في صغرك اعتن بهما أضعافاً مضاعفة في كبرهما. ثم ساعد والدي الآخرين بشكل مباشر أو غير مباشر. هذا ليس وفاء دين، إنه أكثر من ذلك. هذه هي السعادة المطلقة الناتجة عن إطاعة نظام الكون والتماشي مع قوانين الحياة.

بما أن الطبيعة قد زودتنا بالأغذية المناسبة لأجسامنا فيمكننا الوصول إلى الصحة بمعرفة حقيقة هذه الأغذية ثم تناولها. هذه هي العدالة التي تأتي من اتباع نظام الكون. ومخالفة هذا النظام ينتج عنه العذاب والمرض. والمرض أيضاً عدالة. باتباع النصائح الغذائية الواردة في الجزء القادم ستحصل على صحة تامة وشفاء من جميع أمراضك ومن دون الاعتماد على أحد وبذلك تصبح حراً ومستقلاً.

أجرى بعض العلماء اختبارات على عدة آلاف من الفئران ودامت سنتين من حياة هذه الفئران - وهذا يقابل حوالي خمسة وخمسين عاماً عند الإنسان. أعطي قسم من هذه الفئران طعاماً يماثل طعام شعب الهونزا أي قليل اللحوم وكثير الخضار وغير مطهي على النار فلم يلاحظ عندهم أي مرض بعد فترة طويلة من الاختبار. ثم أعطي القسم الآخر من الفئران طعاماً يشبه طعام الحضارة العادي - أي الخبز الأبيض والمارجرين واللحوم المحفوظة والخضار المطهية على النار والمربيات والشاي الأحمر والسكر الأبيض وقليلاً من الحليب. ظهرت بعد حين الأمراض ذاتها التي تصيب الشعوب التي تأكل هذه المآكل مثل أمراض العظم والأسنان والجلد والغدد والعيون والأعضاء والأعصاب والأمراض النفسية. وكان نمو هذه الفئران يتعثَّر مقارنة مع فئة

الفئران الأولى، وأخذ أفراده ينزعون إلى الشراسة والتهيج ورغبة الإيذاء والقتال الدموي. أما الفريق الأول فكان على عكس ذلك تماماً حيث تمتع بصحة جسدية وعصبية ممتازة ونفسية هادئة أليفة ووديعة. كما أجري نفس الاختبار على القردة وكانت النتيجة نفسها. ألا يدعو هذا للتساؤل عن علاقة الغذاء بالصحة وعن سبب ارتفاع نسبة الأمراض المستعصية في المجتمعات الغربية الحديثة المتحضرة وسبب ارتفاع نسبة الجرائم التي نراها اليوم في هذه المجتمعات.

لنسمع ما يقوله جورج أوساوا في مسرحية ألفها للأطفال الصغار تدعى **النظارة السحرية**:

«لا تقارن أي آلة تصوير مهما كانت دقتها بعينيك.

لا تقارن أي طيارة أو مفاعل ذري بقلبك.

لا تقارن أي بناء مهما كان تعقيده بخلايا جسمك.

أهم شيء يمكنك عمله هو تصفية الغيوم من تفكيرك وحكمتك.

العالم كبير. وأنت يافع.

هناك كثير من الأمكنة التي يجب أن تزار. هناك كثير يجب عمله.

الشيء الوحيد الذي تحتاجه هو الصحة.

إذا عرفت سر الصحة وراعيته، ستحصل على حريتك واستقلاليتك.

ما أجمل الحياة إذا طبقت قانون الحياة لوحدك.

تصبح الحياة أجمل من مغامرات توم سوير.

يمكنك عمل أي شيء تريد عمله طوال حياتك.

ما أعظم الحياة التي تنتظرك».

الجسم السليم في العقل السليم؟!!

السكر هو أكبر وأخطر سم صنعته وصدرته الحضارة الغربية المادية إلى باقي دول العالم. لم تكن هذه المادة السامة في الماضي في زمن الأنبياء، لأنهم لم يتكلموا عنها. ولو كانت موجودة لنصحونا بتجنبها.

جورج أوساوا

من الاتجاهات الحديثة في الطب الغربي التقليدي المادي إلقاء اللوم في الكثير من الأمراض والاضطرابات الجسدية التي يعجز هذا الطب التقليدي عن معرفة أسبابها أو شفائها إلى اضطرابات نفسية وعقلية. أي إن القول المأثور: «**العقل السليم في الجسم السليم**» قد تم عكسه، وأصبح الجسم السليم في العقل السليم!

وقد ذكر مؤخراً في تقرير نشر على الإنترنت أن السبب الحقيقي لهذه الاتجاهات هو أن شركات تصنيع الأدوية تحاول اختلاق مشاكل صحية مزعومة في محاولة لإيجاد أسواق جديدة لأدوية جديدة.

الله عليك يازمن! هل سيقولون قريباً: إن الشمس ستشرق من الغرب غداً إذا لم تتناول أدويتهم؟

الطب البديل

نظرة اقتصادية

الطب التقليدي والكلفة الباهظة في ازدياد

هناك خطورة كبيرة على الصحة في اتباع نظام غذائي مشابه للنظام الغذائي الأميركي التقليدي والذي يحتوي على كميات كبيرة من اللحوم والدهون والشحوم والسكر والملح، ولا يحتوي على كميات كافية من الحنطة الكاملة والخضار والفواكه.

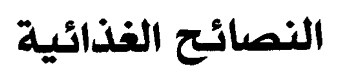
الطبيب الأمريكي مارك هيغستيد –أستاذ في كلية الطب في جامعة هارفارد الأميركية

ذكر سابقاً أن البحث عن بديل للطب التقليدي يبدأ مع الناس بسبب المعاناة الجسدية، وليس المعاداة لفكرة أو فلسفة ما. هذه المعاناة ليست على المستوى الجسدي فقط وإنما على المستوى المادي أيضاً. فمن المشاكل التي تعاني منها الدول الصناعية وخصوصا الولايات المتحدة الأميركية حالياً هو الكلفة الهائلة للخدمات الطبية، ومن بينها الضمان الصحي. هذه الكلفة بطريقة أو بأخرى يتحملها المجتمع ككل في نهاية المطاف، وتشكل عبئاً على تقدمه وتطوره. أليس من المجدي إذن أن نتوجه في اتجاه يجنبنا هذه التكاليف الباهظة.

ومن الأسباب الطريفة أيضاً لتشجيع هذه الأفكار هو أن أي رب عمل يحرص على نجاح عمله سيكون مهتماً بالتأكيد في طرق زيادة إنتاجية موظفيه والإقلال من أيام تغيبهم عن العمل لأسباب مرضية وخفض تكاليف ومصاريف الضمان الصحي. الغذاء السليم كما تم الشرح سابقاً يقدم طريقة بسيطة وقليلة التكاليف للحفاظ على صحة جيدة وتجنب المرض وحتى في حالة

المرض يقدم طريقة بسيطة وقليلة التكاليف للعلاج، وفي نهاية المطاف فإن إنتاجية ورخاء المجتمع ككل ستزيد.

الطب البديل هو ليس موجة عابرة. النتائج الرائعة التي يراها المرضى وكل من حولهم يومياً على صحتهم لن تسمح بزوال هذه الظاهرة الجديدة علينا. الطب البديل وخصوصاً علوم التغذية وعلوم التشخيص المساعدة مثل علم القزحية وعلم الفراسة وغيرهم هم هنا ليبقوا.



النصائح الغذائية

الغذاء الأمثل

إذا أردت السلام للعالم يجب أن تؤسسه في بلدك.
إذا أردت السلام في بلدك يجب أن تؤسسه في عائلتك.
إذا أردت السلام في عائلتك يجب أن تؤسسه في نفسك.
وإذا أردت السلام في نفسك أصلح جسدك وعقلك.

مثل صيني قديم

سبب غالبية الأمراض هو مخالفة قوانين الكون ونظامه. ويسمح المرضى الغافلون عن هذه الحقيقة لغيرهم باستغلال كسلهم وبالعبث بأجسادهم بالأدوية والسموم والعقاقير والعمليات الجراحية. وحتى عند تغيير نظام غذائهم يقتصر هذا التغيير على الحد الأدنى من النوع والزمن اللازم للتحسن حتى زوال الأعراض المرضية المزعجة التي تعيقهم عن ممارسة حياتهم اليومية. غالبيتنا عند المرض نتوجه بنداء إلى رب العالمين. بعضنا يطالبه ويطلب منه الشفاء السريع، وبعضٌ يطلب المعذرة. هل تعلم أنه في الشرق الأقصى عادة يتوجه المريض بالاعتذار إلى رب العالمين لارتكابه أخطاء بحق جسده وحياته أدت إلى ظهور المرض. وفي الحقيقة فإن غالبيتنا لسنا مستعدين لدفع الثمن الحقيقي للصحة وهو اتباع نظام الكون في الغذاء والحياة. إرادة الشفاء الحقيقية من جميع الأمراض حاضرها ومستقبلها تختلف جذرياً عن الرغبة في التخلص من أعراض مرض مزعجة، هذه الرغبة النابعة من الألم والعذاب وعدم القدرة على ممارسة الحياة اليومية بسهولة. في أغلب هذه الحالات تعود

أعراض المرض للمريض بعد عودته لنظام حياته وغذائه الأول. لذلك يجب ألاَّ نعالج المرض، وإنما يجب أن نعالج المريض والجهل المتمثل بتصلب التفكير والتكبر. الإنسان الذي يظن أنه يمكن أن يعيش حياته الخاطئة، ويأكل غذائه السيئ من دون أن يلحق به المرض عاجلاً أم آجلاً يشبه الإنسان الذي يظن أنه بإمكانه أن يقف على سكة الحديد من دون أن يدهسه القطار الذي هو آت لا محالة عاجلاً أم آجلاً.

أسباب أمراض العصر تتلخص في مشكلتين. الأولى هي الشراهة الناتجة عن الرخاء الاقتصادي والترف ثم الطمع الذي يجعلنا دائماً نأكل زيادة عن الكمية التي نحتاجها كما يجعلنا نأكل أنواعاً من أطعمة لا تنفعنا، والثانية هي الكسل الناتج عن الأنانية. لذلك فالدواء هو تناول الطعام عند الشعور بالجوع فقط والابتعاد عن المأكولات غير الضرورية للحياة مثل الأغذية المكررة بالإضافة إلى الحركة والنشاط الجسدي والعقلي. وإذا كانت الأغذية الصحيحة تحافظ على الصحة وتحمي من المرض، ولا أحد يعارض هذه الفكرة، فيمكن للأغذية الصحيحة إذن شفاء المرض، وذلك إذا تم تقديمها للجسم بمقادير وأنواع ملائمة حسب الحالة الصحية الحالية ومع فهم ومراعاة لفوائد هذه الأغذية. من السهل شفاء ما يدعى بالأمراض المستعصية بعقلية كهذه من دون أدوية أو عقاقير. ببساطة، الغذاء يمكن أن يكون دواء، ولكن العكس ليس صحيحاً فالدواء والعقاقير لا يمكن أن تكون غذاء، لأن جميع الأدوية لها سمية متفاوتة. كما أن بعض الأدوية التي وصفت كمعجزة منذ سنوات قريبة تم سحبها من الأسواق بهدوء، وتعد الآن سما خطراً كما هو الحال مع الدواء المسمى تاليدومايد والذي تحول وصفه للنساء الحوامل لتخفيف أعراض الوحام إلى فضيحة بعد أن أدى استعماله إلى ولادات مشوّهة من دون أيد وأرجل، والأمثلة على ذلك كثيرة.

يتغير حوالي ١٠٪ من دم الإنسان كل يوم. لذلك خلال ١٠ أيام يتم تغيير الدم بالكامل، ويبدأ عندئذ تغيير الأنسجة والأعضاء، ويتم ذلك تدريجياً خلال عدة أشهر. جسم الإنسان يتجدد كلياً كل سبع سنين عند الرجل وكل ثماني سنين عند المرأة.

بريللات سافارين قال: **أنت ما تأكل**. عندما يكون الغذاء عادلاً ومتوازناً طوال حياة الإنسان منذ فترة الحمل وحتى آخر العمر ومتماشياً مع قوانين الطبيعة يصبح الشخص عادلاً ومتوازناً. وليس هناك شيء أكثر أهمية أو ذو أثر أكبر في حياة الإنسان والمجتمع من تغذية الأم خلال فترة الحمل والتي تؤثر على حياة الإنسان طوال عمره. الحياة هي التناغم والارتباط أما الموت فهو قوة أنثى، وهو التفكك حيث نعود إلى "أمنا" الأرض. حياتنا الفيزيائية ونشاطنا يعتمد على غذائنا الذي يجب أن يكون بشكل رئيسي مؤلفاً من الحبوب الكاملة والخضار المتنوعة. بالنسبة للإنسان، هذان النوعان من الغذاء يقدمان توازناً ملائماً بين الجاذب والدافع (ين ويانغ)، على خلاف المنتجات الحيوانية التي تحمل قوة ذكر عالية، وتناولها يسبب زدة فعل تتمثل برغبة في تناول أغذية تحمل قوة أنثى عالية مثل السكر الأبيض المكرر والفواكه العالية السكر حيث يطلب الجسم هذه المادة بعد تناول اللحوم بكثرة بحثاً عن التوازن.

بالاعتماد على نظرية الذكر والأنثى أو ين ويانغ يمكن شرح أن الغذاء الصحي هو الغذاء القريب من المنتصف والبعيد عن التطرف إلى طرف الأنثى أو الذكر أي الأغذية القريبة من المنتصف. هذه الأغذية هي مجموعة الحبوب الكاملة مثل الرز الكامل والقمح الكامل والقمح الروسي والدخن ثم مجموعة الخضار والبقول والقليل من الفواكه واللحوم. والأغذية المتطرفة من نوع ين هي السكر والفواكه الاستوائية والأغذية المتطرفة من نوع يانغ هي اللحوم خصوصاً اللحوم الحمراء مثل لحم البقر والجبنة والبيض.

والغذاء المثالي بشكل عام يحتوي على ٥٠٪ إلى ٦٠٪ حبوب كاملة طبيعية غير مقشرة ومنتجات هذه الحبوب؛ ٢٠٪-٣٠٪ خضار متنوعة مزروعة محلياً وبلدية إذا أمكن؛ ٥٪-١٠٪ بقول وأعشاب بحرية؛ ٥-١٠٪ شوربة، ٥٪ أغذية ترفيهية بما فيها المرطبات والسمك والحلويات. الأغذية الكاملة يتم تناولها بأقرب ما يمكن إلى شكلها الأصلي. عوضاً عن الحبوب المقشرة والمكرّرة أو الطحين الأبيض يجب استعمال القمح الكامل والرز الكامل الذي تزال عنه القشرة الخارجية فقط والشوفان الكامل والذرة الكاملة والقمح الشتوي والدُخُنْ. الطحين المصنوع من هذه الحبوب الكاملة يمكن أن يحل محل الطحين الأبيض في صناعة الخبز والمعكرونة، حيث يصنع السوريون واللبنانيون خبزهم من القمح بينما يصنعه السعوديون من الدخن. حبوب وجبة الفطور يمكن أن تصنع من القمح الكامل المسلوق (السليقة) أو الشوفان الكامل المهروس أو الذرة المطحونة أو الرز الكامل.

الحبوب الكاملة غير المقشورة

جسم الإنسان لم يتأقلم بشكل حسن مع العادات الحديثة من أكل الوجبات السريعة. منذ آلاف السنين بدأ أسلافنا بتناول الحبوب التي هي بذرة وثمرة النبات في نفس الوقت. منذ ذلك الوقت تبنى كثير من الشعوب الحبوب غذاءاً رئيسياً. الصينيون اعتمدوا على الدخن و قمح الشتاء والرز كغذاء رئيسي؛ قبائل الآزتيك والمايان من الهنود الحمر اعتمدوا بشكل رئيسي على الذرة بينما زرع السوريون أحسن أنواع القمح في العالم واعتمد الأوربيون على القمح و الشوفان؛ البريطانيون زرعوا القمح والشوفان؛ الهندوسيون زرعوا القمح والرز. بعض أسلافنا أيضاً قدسوا الحبوب بوصفها مصدراً الحياة الذي يصنع منه الإنسان. الكلمة اليابانية التي تعني السلام والتجانس أيضاً تعني تناول الحبوب. الحبوب الكاملة هي الحبوب التي يتم تناولها كاملة مع القشرة

الداخلية. في الحبوب الكاملة يتم الحفاظ على كل الأجزاء القابلة للمضغ. تطبخ الحبوب مثل القمح والرز والشوفان والشعير في وعاء ستانليس ستيل أو في قدر عادي. يمكن أيضاً تناول منتجات الحبوب الكاملة مثل المعكرونة. يمكن صنع جميع المنتجات التي تصنع من حبوب مقشرة ومكررة من الحبوب الكاملة. الحبوب الكاملة تتألف من نشويات وبروتين ودهون وفيتامينات ومعادن بنسب مثالية لحاجات الإنسان. نسبة النشويات إلى البروتين المثالية للإنسان في الغذاء هي حوالي ٧:١ وتوجد هذه المواد بالنسب المثالية في الحبوب الكاملة. الحبوب الكاملة هي أيضاً مصدر ممتاز للألياف وعائلة فيتامينات ب وفيتامين "ي" والفوسفور الذي هو معدن رئيسي وغذاء للدماغ. هذه الحبوب هي أيضاً أرخص أنواع الأغذية الموجودة على وجه الكرة الأرضية، لأنه تتم زراعتها بشكل واسع. كلفة زرعها وأكلها أقل بكثير من كلفة اللحم الأحمر أو البيض أو مشتقات الحليب أو الدجاج أو السمك.

هل تتجنب النشويات كالقمح والرز، لأنك سمعت أنها تسبب السمنة؟ لا تقلق، فليس هناك إنسان نباتي واحد يعاني من السمنة، والنباتيون يتناولون النشويات بكميات كبيرة. النشويات الطبيعية الموجودة في الحبوب الكاملة مثل الرز الكامل أو القمح الكامل وفي خضار الأرض والجذور هي في الحقيقة أحسن أنواع الأغذية التي يمكننا تناولها. الأغذية الطبيعية المحتوية على النشويات هي أغذية الطاقة. بالمقارنة مع البروتين والدهون والشحوم الحيوانية، تقدم النشويات للجسم محروقات للطاقة ولا تترك وراءها أية نفايات على عكس المنتجات الحيوانية. تخيل عربة تسير على وقود لا يطرح أية نفايات بعد حرقه، على خلاف المازوت والبنزين اللذين يطرحان سموماً في الهواء الذي نتنفسه. الحبوب الكاملة هي هذا الوقود النظيف للجسم. تَصنعُ حبة القمح النشوياتِ بكل بساطة، حيث تأخذ قليلاً من الطاقة في ضوء

الشمس وتضيف إليه ثاني أكسيد الكربون من الهواء وقليلاً من الماء من التربة وتصنع منه النشويات. ثم تحصل عملية عكسية في الجسم عند تناول هذه الحبوب. فعند حرق الجسم لهذه النشويات يستخلص الجسم الطاقة المخزنة فيها، والنفايات التي تنتج عن ذلك هي ثاني أكسيد الكربون الذي يُطرح بسهولة عن طريق الرئتين والماء الذي يطرح بسهولة عن طريق الكليتين. لذلك تشكل الحبوب الكاملة وقوداً نظيفاً للجسم بالإضافة إلى فوائد أخرى، على عكس المنتجات الحيوانية التي تترك وراءها مخلفات سامة على شكل أحماض فوسفورية وكبريتية وغيرها من السموم التي يصعب على الجسم طرحها.

القمح المبرعم

يقول حسن عباس في مستهل كتابه القمح المبرعم:

«ما من مادة غذائية من حبوب وبقول وخضار وفواكه ولحوم وزيوت تعادل حبة القمح المبرعمة بما تحويه من أنواع الفيتامينات والأحماض الأمينية والمعادن والنشويات مما هو ضروري لسلامة الإنسان: جسداً وجملة عصبية وإشراقة ذهن وقوة ذاكرة ونضارة وجه وصوت وتوازن نفس وتحسيناً للنسل وتحصيناً من مختلف الأمراض والعلل .... وهكذا لا أحسب أنه قد بقي لنا وللأجيال القادمة من وسيلة شعبية أجدى نفعاً من حبة القمح المبرعمة لمحاصرة مختلف أنواع الأمراض العصرية الغازية على أجنحة التلوث من سرطانية وقلبية وحساسية وعصبية ونفسية وصولاً إلى الكآبة والهوس».

ويمكن الإضافة هنا أنه يمكن برعمة العديد من الحبوب والبقول بالإضافة إلى حبة القمح، مثل الرز الكامل والعدس وفول الصويا والفصة والحمص. ولكن ينصح بطبخ جميع البراعم لدقيقة أو دقيقتين على الأقل ماعدا براعم بذر الفصة التي يمكن تناولها نيئة من دون طبخ.

الحساسية للقمح

الدهون والبروتين في الحليب ومشتقاته قد تكون مسؤولة عن بعض أنواع الحساسية للأغذية. الأشخاص الذين لديهم حساسية إما لمادة الغلوتن الموجودة في القمح أو غيرها من مكونات القمح أو الذرة أو الشوفان ويعانون من مشاكل تدعى سوء الامتصاص، كانوا ولا يزالون يتناولون كميات كبيرة من مشتقات الحليب والسكر المكرر منذ الولادة، وعلى الأغلب هذه المشكلة تبدأ منذ فترة الرضاعة. فإذا كانت لديك الآن حساسية للحبوب التي تحتوي على مادة الغلوتن مثل القمح والشوفان والذرة حاول أن تستعمل الرز الكامل أو الدُخْنْ أو القمح الروسي بديلاً مؤقتاً حيث إن هذه الأغذية لا تحتوي على هذه المادة البروتينية. كما ينصح أيضاً بتناول كمية أكبر من الخضار الصحية وخصوصاً الزهرة والسلق والملفوف والفجل وقليلاً من البقول ومنتجات البقول. خفّض تدريجياً الكمية التي تتناولها من مشتقات الحليب والمأكولات المحلاة حتى يمكن تجنبها بالكامل. ثم بعد أسابيع حاول تناول كمية صغيرة من الحبوب الكاملة التي تحتوي على الغلوتن، ومع الوقت قد يمكن للجسم أن يهضم ويمتص هذه الحبوب الكاملة من دون أي رد فعل سلبي. فيما يلي لائحة ببعض الحبوب الشائع استعمالها.

القمح الكامل والبرغل

غذاء شعوب الشرق الأوسط الرئيسي. يستحسن تناول القمح غير المقشور مسلوقاً (سليقة) والذي هو أفضل من تناول الخبز، لأن عمليات الطحن والعجن وإضافة الخميرة والشوي تفقد القمح كثيراً من قيمته الغذائية. القشرة (النخالة) تساعد على منع الإمساك، وتحافظ على نشاط ومرونة عضلات الأمعاء والقمح يقوي الدم عند تناوله مع الخضار الخضراء. يمكن تناول قمح الصيف وقمح الشتاء حسب توافرهما. ينصح بالابتعاد عن القمح مؤقتاً

للأشخاص الذين يعانون من اضطرابات هضمية مثل الإسهال والنفخة وسوء الامتصاص حتى تتحسن حالتهم.

القمح الروسي

قمح المناطق الشمالية الباردة. خال من مادة الغلوتن، وسهل الهضم، وهو غذاء مثالي لمن يعانون من مشاكل سوء الامتصاص والتهابات الأمعاء أو الحساسية والإسهال والأكزيما. يحمل أعلى قوة ذكر من بين جميع أفراد عائلة الحبوب الكاملة، لذلك يعطي شعوراً بالدفء والراحة، ولكن ينصح بالابتعاد عنه لمن يعانون من الإمساك المزمن وحصيات المرارة وسرطان الكولون والضغط. كما لاينصح بتناوله يومياً بسبب قوة الذكر العالية الموجودة فيه. هو سهل وسريع التحضير والهضم وخفيف على المعدة وذو نكهة مميزة. يصنع منه نوع من المعكرونة اللذيذة والسهلة الهضم وتدعى أودون.

الرز الكامل

ملك الملوك. الغذاء الرئيسي والشهي لشعوب الشرق الأقصى. يحتوي على نسب مثالية للجسم من معادن الصويوم والبوتاسيوم، لذلك فهو يحمل قوى ذكر وأنثى متوازنة تماماً. يستحسن تناوله يومياً في حالة جميع الأمراض، ماعدا التهابات الأمعاء الحادة، لأنه يعيد توازن هذه المعادن إلى مستواها الطبيعي. ينصح بتناوله يومياً لجميع مرضى السرطان. يمكن للإنسان أن يعيش مدة طويلة ويبقى بصحة جيدة على الرز الكامل وبعض الخضار فقط. ليس له محاذير صحية.

الشوفان

من حبوب المناطق الباردة. يتناوله الأوربيون بكثرة خصوصاً على الفطور، لأنه يعطي شعوراً بالشبع والدفء. يمكن هرسه وتحميصه ثم تناوله على الفطور

بدل القمح مع عصير البرتقال أو مع حليب الرز أو حليب الشوفان. ينصح بتناوله لمرضى فقر الدم والسرطان والإمساك والحساسية الجلدية مثل الأكزيما وغيرها. وينصح بالابتعاد عنه لمرضى الالتهابات الحادة.

الذرة

غذاء شعوب المناطق الحارة مثل أميركا الوسطى. حلو الطعم ويحمل أعلى قوة أنثى، لذلك فهو مفيد في حالات الإمساك والضغط وتصلب الشرايين ويعطي شعوراً بالاسترخاء والبرودة، ولكن ينصح بالابتعاد عنه في حالات الإسهال والحساسية المختلفة والتهابات الأمعاء والأكزيما. ينصح بتناوله مسلوقاً، وليس مشوياً على شكل بوشار (بوب كورن).

الشعير

قريب من الذرة من ناحية احتوائه قوة الأنثى. يصنع منه خبز لذيذ الطعم. حلو الطعم ومفيد في حالات الإمساك والضغط وتصلب الشرايين، ويعطي شعوراً بالاسترخاء والبرودة، ولكن ينصح بالابتعاد عنه في حالات الإسهال والحساسية المختلفة والتهابات الأمعاء وسوء الامتصاص والأكزيما.

الدُخْنْ

من أغنى أنواع الحبوب بعائلة فيتامينات ب. ذو قشرة قاسية جداً، لذلك يستحسن طبخ الدخن غير المقشور بطنجرة ضغط. أما الدخن المقشور فهو سهل التحضير والهضم وخال من مادة الغلوتين وينشّط جهاز الهضم وممتاز لمرضى السكري وفقر الدم والإمساك والضغط عند تناوله مع الخضار الموسمية، ومفيد جداً في التخلص من تراكمات البلغم الناجمة عن تناول الأجبان والألبان لمدة طويلة من الزمن. يستحسن الابتعاد عنه في جميع حالات

الالتهابات والأكزيما والحساسية. يصنع منه خبز لذيذ الطعم وسهل الهضم في السعودية وغيرها من مناطق الخليج العربي.

الخضار

كلمة **خضار** مشتقة من كلمة لاتينية تعني القدرة على الحياة والنمو بحيوية، وهذه هي أدوية إلهية حيث يفضل استعمالها عن الأدوية التي صنعها الإنسان والتي تترك وراءها الكثير من السموم. تقدم الخضار جميع الفيتامينات والمعادن التي نحتاجها لنعيش وننمو بصحة جيدة. الخضار تقدم ألواناً ونكهة وملمساً متنوعاً للطعام. عند تقطيعها لأشكال مختلفة وطبخها بطرق متنوعة تضيف خفة وتنوعاً للوجبة التي تحتوي على حبوب وبقول. يمكن استعمال الخضار بكميات أقل أيضاً نيئة في السلطات أو بعد تخميرها مخللاً.

الخضار المزروعة محلياً هي الأحسن، وهي طازجة، وغنية النكهة، وخالية من الأسمدة والمبيدات الكيماوية. يمكن تحضير هذه الخضار بطرق عدة نيئة أومطبوخة في الموسم عندما تكون المنتجات البلدية، أي المزروعة عضوياً، متوافرة وبسعر رخيص كما يمكن أن تُجفف أو تحفظ في مستودع بارد للاستعمال خلال الشتاء.

كثيراً ما يتم شحن خضار الصيف في الشتاء مثل الخيار والفاصولياء الخضراء من المناطق الدافئة الاستوائية إلى الأماكن الباردة. ولكن هذه الخضار في غير موسمها وغير متوازنة مع المتطلبات المناخية المحلية. من الأفضل شراء خضار مثل اليقطين والملفوف والجذور التي هي مناسبة للمناخ البارد أو حفظ الخضار المحلية بالطرق التقليدية، كالتجفيف والتخمير للاستعمال خلال أشهر الشتاء. هناك أكثر من مئة نوع من الخضار الممكن تناولها وهي ترد في المجموعات الثلاث الرئيسية التي ينصح بها -الأوراق الخضراء وخضار الأرض والجذور.

الأوراق الخضراء

الخضار الخضراء الطازجة مثل ورق الكرنب وورق الزهرة والبقدونس والكرفس والخس والجرجير مغذية جداً. تحتوي هذه الخضار على فيتامينات ومعادن أكثر من اللحوم وبسعر أرخص بكثير. إذا لم تكن معتاداً على أكل هذه الخضار بشكل منتظم يمكنك البدء بإضافتهم للشوربة أو الخضار الملفحة حتى يمكنك تناولهم بشكل منفصل مع الحبوب الكاملة المطبوخة والبقول. هذه الخضار الخضراء مهمة لعدة أسباب. واحد من هذه الأسباب هو أنها غنية بمادة الكلوروفيل الذي يساعد على تجديد الدم وصناعة الخضاب. وهي أيضاً غنية بفيتامين ث والبوتاسيوم وغيره من المعادن القلوية. هذه المعادن تعدل الحموضة الزائدة في الدم، وتمتاز هذه الخضار أيضاً بأنها متوافرة أغلب أشهر السنة. فيما يلي لائحة ببعض الخضار الخضراء وفوائدها الصحية.

البقدونس

من أكثر الخضار الخضراء شعبية في الشرق الأوسط حيث يستعمل في سلطة التبولة. غني بالكلوروفيل وعند تناوله مع العدس يساعد في تقوية الدم. كما له فوائد في تخفيف الإمساك وانسداد الشرايين وخفض حمض البول المرتفع وجميع أمراض السرطان والضعف الجنسي إذا تم تناوله مع الكوسة. يستحسن الابتعاد عنه عند وجود التهابات معوية أو أي نوع من الحساسية.

السلق

من خضار الشتاء الخضراء. يساعد الجسم على طرح الشحوم المتراكمة بسبب تناول اللحوم والأجبان. مفيد جداً في حالات انسداد الشرايين وارتفاع ضغط الدم والإمساك. يستحسن الابتعاد عنه عند وجود التهابات معوية أو أي نوع من الحساسية.

الكرفس

يشبه البقدونس في الشكل، ولكن ذو طعم مائل للمرارة الخفيفة. مفيد في حالات وجود حصيات في المرارة أو الكليتين وارتفاع الضغط والسرطان ويساعد في الإقلاع عن التدخين.

الخبيزة

خفيفة الطعم سهلة الهضم. ذات فائدة كبيرة في حالات السكري وارتفاع حمض البول ووجع المفاصل وأمراض الكليتين وخصوصاً القصور الكلوي.

ورق الفجل

أغنى نوع خضار على وجه الكرة الأرضية بالكالسيوم. يحتوي أضعاف ما يحتويه الحليب ومشتقاته من هذا المعدن المهم من دون أن يحتوي أي دهون أو شحوم أو كولسترول كالحليب. يمكن تناوله نيئاً في السلطة أو مطبوخاً في شوربة الخضار. مفيد في حالات الإسهال وترقق العظام والحساسية وضعف المناعة، ولكن يستحسن تجنبه في حالات الإمساك وتضيق أو انسداد الشرايين والضغط. ينصح بشكل عام بتناوله بكميات قليلة.

خضار الأرض

من وجهة النظر الغذائية فإن خضار الأرض مثل الكوسة والملفوف تقع بين العروق الخضراء والجذور. هي تشبه الجذور في أنها مصدر جيد للفيتامينات والمعادن وللنشويات. خضار الأرض لذيذة في الشتاء وتسبب الشعور بالدفء ومشبِّعة بالإضافة إلى أن طعمها حلو عند طبخها بطريقة مناسبة. فيما يلي لائحة ببعض خضار الأرض وفوائدها الصحية:

الكوسة

من أهم الخضار على الإطلاق من ناحية القيمة الدوائية. الإيطاليون كانوا يعدونها شافية من كل الأمراض. أغنى أنواع الخضار على الإطلاق بمعدن الصوديوم العضوي الضروري لعمل الكبد والأمعاء ولمنع الاسهال وهي تحمل قوة ذكر خفيفة. نذكر هنا بأن الصوديوم يعيق تكاثر الجراثيم ولذلك فالكوسة مفيدة جداً في جميع حالات الالتهابات والحساسية وخصوصاً التهابات الأمعاء والبدانة والربو والضعف الجنسي وتقوي المناعة. يمكن تناولها في حالات الإسهال والأمساك حيث يعيد حالة الأمعاء إلى طبيعتها في الحالتين.

اليقطين

لذيذ الطعم وسهل التحضير. يشبه الكوسة في فوائده ونصح بتناوله الرسول محمد صلى الله عليه وسلم.

الزهرة

من مجموعة الخضار الصليبية التي تتضمن أيضاً الملفوف والبروكلي. لهذه الخضار فائدة تميزها من غيرها في مقاومة السرطان بجميع أنواعه، لأنها تساعد على تفكيك الشحوم وتحويلها من مادة لزجة سميكة إلى ملح ينحل بالماء ويطرح عن طريق الكليتين بسهولة. الزهرة هي أفضل علاج للإمساك عندما تحضر بطريقة تحفظ فوائدها. مفيدة أيضاً في حالات انسداد الشرايين وارتفاع ضغط الدم والسكري وارتفاع الشحوم والكولسترول والبدانة والسرطان.

الملفوف

ذات طعمة لذيذة عند تناولها نيئة أو مطبوخة. من مجموعة الخضار الصليبية لذلك فهي مفيدة في مقاومة السرطان بجميع أنواعه، لأسباب ذكرت في فوائد الزهرة. ينصح باستعمالها لمرضى السكري وأمراض الغدة الدرقية، والضغط المرتفع، وانسداد الشرايين، والربو، والبدانة، والسرطان.

الجذور

الجذور هي مصدر جيد للفيتامينات والمعادن والنشويات. خضار الجذور الثقيلة هذه مثل الجزر واللفت والشمندر غنية بالمعادن والنشويات وتتطلب جهداً هضمياً أكبر بالمقارنة مع الخضار الخضراء مسببة بذلك شعوراً بالدفء وتحسن في جهاز الهضم بسبب جلب كمية كبيرة من الدم إلى الأمعاء خلال الهضم. هذه الخاصة المدفئة إضافة إلى سهولة حفظها في أماكن باردة خلال الشتاء تجعل منها غذاء مثالياً للأشهر الباردة من السنة. فيما يلي لائحة ببعض الجذور وفوائدها الصحية.

الجزر

أكثر أنواع الجذور شعبية. يمكن تناوله نيئاً أو مطبوخاً. حلو ولذيذ الطعم وغني بالصوديوم والكالسيوم وفيتامين (أ). مفيد في حالات التهاب الأمعاء والربو وأمراض الجلد والحساسية والتهابات الكبد. يستحسن تناوله بالكامل بدلاً من شرب عصيره، لأنه يفقد كمية كبيرة من قيمته الغذائية عند عصره، حيث إن العصر يفقده عناصر اليانغ فيه.

الفجل

لذيذ الطعم ويمكن استعماله بدل البهارات، حيث يضيف نكهة لذيذة للأكل، ويساعد على الهضم. ولكن يحذر من تناوله بكميات كبيرة أو على معدة فارغة. يساعد على تفكيك الشحوم وتراكمات البلغم في الجسم الناتجة عن تناول الأجبان والألبان بكثرة، وهو مفيد في حالات البدانة والسكري والتهابات الجيوب والسرطان والضغط والربو والحساسية. في الحالات المتقدمة من الأمراض الصعبة مثل السرطان يمكن صنع كمادات منه توضع على الكليتين والكبد ومناطق الأورام والآلام.

اللفت

يشبه الفجل في فوائده ولكن يستحسن تناوله بعد تخميره مخللاً، حيث يضيف نكهة لذيذة للطعام وخصوصاً عند احتواء الوجبة على البقول. أيضاً يحذر من تناوله بكميات كبيرة أو على معدة فارغة.

الأعشاب البحرية

ماهي؟

هناك أكثر من ٢٥٠ فصيلة من الأعشاب البحرية في شمال أميركا وحده. تتجمع هذه الأعشاب معاً في ضفائر توازي الخط الساحلي مابين مستويات المد والجزر.

تصنف هذه الأعشاب حسب اللون:

الأخضر الذي يعيش في المناطق الأقل عمقاً.

البني الذي يعيش في المناطق المتوسطة العمق

الأحمر الذي يعيش في المناطق العميقة.

فوائدها

الأعشاب البحرية هي عنصر مهم في الغذاء، لأنهم من أغنى الأغذية في الأرض بالمعادن والفيتامينات. مقارنة مع باقي الخضار فإن العشب البحري الذي يدعى كيلب يحتوي على ١٥٠ ضعفاً من اليود و ٨ أضعاف من الماغنيسيوم. عشب بحري آخر يدعى دلس يحتوي على ٣٠ ضعفاً من البوتاسيوم عما يحتويه الموز و٢٠٠ ضعف كمية الحديد من الشوندر. العشب الذي يدعى نوري يضاهي الجزر في فيتامين آ، وضعف كمية البروتين عن بعض اللحوم. العشب هيجيكي الذي يشبه المعكرونة في الشكل يحتوي على ١٤ ضعفاً من

الكالسيوم عما يحتويه الحليب. العشب كومبوو هو عشب بني اللون يضاهي الذرة في محتوى الفوسفور. الأعشاب البحرية تحتوي أيضاً على الفيتامين المهم ب١٢ الذي لا يتوافر بكمية كافية في الغذاء النباتي العادي، ولكن الجسم يحتاجه للعمل الطبيعي للعضلات والأعصاب ولتكون الحديد بوفرة في الدم.

تُحوِّل الأعشاب البحرية خلال نموها تحت الماء المعادن الغير عضوية في ماء البحر إلى أملاح معدنية عضوية متحدة مع أحماض أمينية، وهذه هي الطريقة المثالية للإنسان للحصول على المعادن المطلوبة لحماية القلب وتغذية الشعر والأظافر والجلد والدم والعضلات والعظام. في الحقيقة فإنه منذ نشأة الزراعة الحديثة وبدء التدهور في نوعية التربة السطحية فإن إدخال الأعشاب البحرية في الوجبات قد يكون الطريقة الوحيدة للحصول على كمية كافية من المعادن النادرة في غذائنا. الأعشاب البحرية يمكن أن تكون لذيذة بالإضافة لكونها مفيدة صحياً وتساعد هذه الأعشاب أيضاً على إظهار لذة الأغذية الأخرى عند إضافتهم للشوربة وطبخات البقول أو عند تحضيرهم مع الخضار الطازجة.

الاستعمالات

لعدة قرون حصد الناس في جميع أنحاء العالم الأعشاب البحرية للاستعمال غذاء مثل الصينيين والايرلنديين والبريطانيين والكنديين واليابانيين والهنود الحمر والكوريين والروس. اليابانيون يتناولون أعشاباً بحرية أكثر من أي شعب آخر، ويصنفون هذه الأعشاب حسب النوعية كما تصنف باقي الشعوب اللحوم ومشتقات الحليب. مشتقات الطحالب البحرية موجودة في جميع أنواع الأغذية المحضرة ابتداء من البوظة والكريم كاراميل إلى الخبز. في الحقيقة فإن أي غذاء يستعمل المكثفات أو المسمّكات يحتوي على كاراجيينان أو آجار آجار التي هي مشتقات الأعشاب البحرية. لكن تناول العشب البحري على شكل

إضافات يختلف كلياً عن تناولها مباشرة من البحر ومن دون تكرير. استعملت هذه الأعشاب غذاء وسماد ودواء لآلاف السنين. فيما يلي لائحة ببعض الأعشاب البحرية المفيدة مع أسمائها بالإنكليزية واللاتينية لتسهيل معرفتها عليها من قبل الصناعيين والتجار:

الإسم العربي	الإسم بالإنكليزية	الإسم اللاتيني
دلس	Dulse	Palmaria palmata
خس البحر	Sea Lettuce	Ulva lactuca
الطحلب الايرلندي	Carrageen/Irish Moss	Chondrus crispus
كومبو	Kombu	Laminaria digitata
نوري	Nori	Porphyra Tenera
واكامي	Wakame	Undoria Pinnatifida
آراميه	Arame	Eisenia Bicyclis
هيجيكي	Hiziki	Fusiform
كيلب	kelp	Laminaria longicruris
آجار أجار	Agar Agar	Gracilaria and Gelidium

يؤثر عمل الأعشاب البحرية على الدم مباشرة، حيث تزيد من قلوية الدم إذا كان زائد الحموضة وتساعد على تخفيض أي فائض دهني أو مخاطي. بالإضافة إلى ذلك فإن الأعشاب البحرية القاتمة اللون مثل كومبو و واكاميي تحتوي على مادة تدعى حمض الجينيك التي تحوّل المعادن الثقيلة السامة في

الأمعاء إلى أملاح غير ضارة يمكن التخلص منها بسهولة. كما برهن الباحثون في جامعة ماكجيلل في مونتريال عام ١٩٦٤ على قدرة الأعشاب البحرية على إزالة مادة مشعة تدعى سترونتيوم-٩٠ من الجسم وحماية الجسم من تأثيراتها السلبية. أليس من المعقول إذاً أن نفترض أن يكون لهذه الأعشاب تأثير فعال على إبطال التأثيرات السلبية الناتجة عن التعرض لليورانيوم المنضب مثل السرطان؟

وفي مخبر علوم التغذية الأعلى في جامعة شيزوكا في اليابان حصل الباحثون أيضاً على زيادة كبيرة في كثافة العظام عند فئران المخبر بعد إعطائهم الأعشاب البحرية واكامي وآرامي مرة واحدة يومياً لمدة أسبوع.

الأعشاب البحرية واليود

اكتشفت البحوث أن الحيوانات المفتقرة إلى معدن اليود يحصل عندها تغيرات في الثدي مشابهة للتغيرات الليفية عند النساء. الدراسات على النساء أيضاً تقترح أن النساء اللواتي يفتقرن إلى اليود هن ميالات إلى تشكل كتل عندهن في الثدي. يحتاج الجسم إلى اليود لإنتاج هرمون الدرق، كما أن نقص اليود يسبب اضطرابات في الدورة الشهرية. الأعشاب البحرية مثل نوري وكيلب ودلس هي مصادر جيدة لليود.

البقول ومنتجات البقول

كانت البقول منذ ٨٠٠٠ عام ولا تزال غذاء مهما في جميع أنحاء العالم ولكن منذ بداية الثورة الزراعية في القرن التاسع عشر تراجعت شعبية البقول في الغرب وأصبحت اللحوم والدجاج والمنتجات الحيوانية الأخرى، والتي هي أغذية مكررة ومكثفة، هي المصدر الرئيسي للبروتين ثم تبعت شعوب كثيرة طريق الغرب في التغذية السريعة والغير صحية. لنستمع لما يقوله

الطبيب الأمريكي مارك هيغستيد الأستاذ في كلية الطب في جامعة هارفارد الامريكية:

«هناك خطورة كبيرة على الصحة في اتباع نظام غذائي مشابه للنظام الغذائي الأميركي التقليدي، والذي يحتوي على كميات كبيرة من اللحوم والدهون والشحوم والسكر والملح، ولا يحتوي على كميات كافية من الحنطة الكاملة والخضار والفواكه».

لذلك فمن الصحي إرجاع البقول المهملة لمدة طويلة مع الحبوب الكاملة إلى مكانها الصحيح على مائدة الغذاء العصرية تدريجياً. يعتمد الغذاء التقليدي في العالم بما فيها المطبخ الشرقي بشكل رئيسي على الحبوب والبقول حيث تؤلف هذه الأغذية معاً المصادر الرئيسية للبروتين والنشويات، لأن بروتينات البقول والحبوب يكمل بعضها بعضاً حيث تقدم الأولى الأحماض الأمينية التي يفتقر إليها الثاني وتؤلف معاً بروتيناً كاملاً. البروتينات هي أحجار البناء في جسم الإنسان. تتواجد بوفرة في العضلات والأوتار والدم والأعضاء. الشعر والأظافر والجلد جميعها مصنوعة من البروتين. مع ذلك فإن ما نحتاجه في غذائنا هو ليس البروتين، ولكن عناصر البروتينات التي تدعى الأحماض الأمينية. خلال عملية الهضم يفكك الجسم البروتين إلى أحماض أمينية. الأحماض الأمينية التي تتوافر عن طريق الغذاء إضافة إلى تلك التي أعيد استعمالها داخلياً يعاد تركيبها جميعاً في الكبد مشكلاً بذلك البروتين المطلوب للجسم لإصلاح الأنسجة والخلايا وللنمو وللحفاظ على النشاطات الحيوية. بالإضافة إلى أن البقول بشكل عام تحتوي على كمية لا بأس بها من الفيتامينات والمعادن وخصوصاً بعد زرعها أو برعمتها. يشكل فول الصويا والسمسم بديلين جيدين للمنتجان الحيوانية ويشكلان بروتيناً كاملاً من دون أن يحتويا على أية شحوم أو كولسترول.

فول الصويا ومنتجاته

من بين الأحماض الأمينية الاثنين والعشرين اللازمة للحفاظ على الصحة هناك ثمانية منها تعرف باسم الأحماض الأمينية الأساسية، وهي التي لا يمكن للجسم أن يصنعها، ويجب توفيرها عن طريق الغذاء بينما يستطيع الجسم تصنيع الأخرى من مواد مختلفة. الأحماض الأمينية الثمانية الأساسية متوافرة في جميع المنتجات الحيوانية، ولكنها أيضاً متوافرة في غذائين نباتيين هما فول الصويا والسمسم. فول الصويا هو الأصعب هضماً بين جميع البقول، لأنه يحتوي على أكبر كمية من البروتين والدهون من أي نوع آخر من البقول بالإضافة إلى احتواء فول الصويا غير المطبوخ على مادة تدعى مثبط أنزيم تريبسين. ولكن هذه المادة تتلف عند النقع والطبخ أو التخمير ولهذا السبب يُحَضَّر هذا الفول على شكل جبنة تدعى توفو أو يخمر ويصنع منه معجون الميسو بعد أن تضاف إليه خميرة كوجي بالإضافة إلى منتجات أخرى سهلة الهضم ومتوافرة في محلات الأغذية الصحية. وتتميز أغذية الصويا المخمرة مثل التوفو والميسو بميزة رئيسية عن الصويا المطبوخة بشكل عادي، والذي يحتاج إلى عدة ساعات طبخ وهو أن هذه الأغذية سهلة الهضم وجاهزة للأكل. نسبة البروتين الموجود في جبنة الصويا هي أعلى من البروتين الموجود في الدجاج. وهناك بعض الشائعات التي تقول: إن فول الصويا يشفي من بعض أنواع من أمراض السرطان. خبرتي مع آلاف المرضى أثبتت أن الصويا لا تشفي من أي أمراض، والخضار هي في الحقيقة التي تشفي من غالبية الأمراض بما فيها السرطان، لأنها تساعد على إزالة السموم من الجسم. ولكن ميزة الصويا هي أنها تقدم مصدراً للبروتين الكامل النظيف والضروري لإعادة بناء الجسم بعد المرض، وبنفس الوقت لاتحتوي على الشحوم والكولسترول الموجودين في كل المنتجات الحيوانية.

يجب تشجيع استعمال منتجات الصويا التقليدية بنشر الوعي عن العلاقة بين الغذاء والصحة. مع أن هذه المنتجات تقدم مصدراً جيداً ومتنوعاً للبروتين لكن من المهم بالنسبة إلينا أن نتذكر أن منتجات الصويا هي فقط عنصر واحد في غذاء كامل ومتوازن. كما أنه يجب تناول هذه الأغذية بكميات معتدلة، لأنها أغذية عالية البروتين والدهن. نحتاج لكمية صغيرة فقط من البقول ومنتجات الصويا في اليوم والنسبة المثالية بين الحبوب والخضار من جهة وبين البقول من جهة أخرى هي ١ :٧. فبشكل مثالي يجب تناول ٧ أضعاف الكمية من الحبوب الكاملة والخضار عن كمية البقول ومنتجات البقول.

الأغذية المخمرة

تعادل عملية الحفاظ على توازن جراثيم الأمعاء المفيدة (الفلورا) في أهميتها عملية الحفاظ على عضلات وجدران القولون بحالة جيدة عن طريق التمرير الدائم للألياف من خلالها. غذاءنا لا يغذينا نحن فقط، وإنما يغذي أيضاً الجراثيم الموجودة في أمعائنا. الحبوب الكاملة والخضار وخصوصاً الأغذية المخمّرة مثل المخلّل والزيتون تنتج حمض الحليب في الأمعاء. هذا الحمض يزيد لياقة القولون ويعيد التوازن الصحيح بين الجراثيم المفيدة والجراثيم التي قد تكون ضارة. في مقالة بمجلة **بحوث السرطان** ورد أن معدل إصابات سرطان القولون منخفض جداً بين الأشخاص الذين تحتوي أمعاؤهم على جراثيم بسيطة، ويتناولون بشكل رئيسي أغذية نباتية بسيطة تتألف من حبوب كاملة وخضار إضافة إلى الأغذية المخمرة وقليلاً جداً من المنتجات الحيوانية مثل القرويين الأفريقيين واليابانيين حيث لا يعانون من مشاكل معوية بشكل عام. ويمكن تخمير كثير من الخضار مثل اللفت والفجل والخيار والملفوف بالماء والملح فقط من دون إضافة أي سكر أو خل.

الألياف

إن زيادة استهلاك الأغذية المكررة والسكر واللحم الأحمر قد أدى إلى زيادة كبيرة في مشاكل الجهاز الهضمي وخصوصاً القولون. الغذاء الغربي العادي يفتقر بشدة إلى الألياف كما أن له تأثيراً سلبياً على الجراثيم المفيدة الموجودة في الأمعاء الغليظة. لمنع مشاكل الأمعاء بما فيها الإمساك وسرطان القولون يجب استعمال الأغذية الكاملة مثل القمح الكامل والرز الكامل والبقول والخضار الغنية بالألياف والأغذية المخمّرة، مثل المخلل والزيتون. عند إلقاء الدكتور دينيس بركيت المختص بالألياف الغذائية كلمة أمام مجموعة من الأطباء شرح المشكلة بشكل بسيط حيث قال: "حجم غائط الغربيين صغير ومستشفياتهم كبيرة". ويسبب افتقار الغذاء إلى الألياف معاناة من مشاكل عديدة في الجهاز الهضمي تسبب مشاكل تتراوح بين نخر الأسنان والإمساك وسرطان القولون والمستقيم، والذي هو سبب ثالث أعلى نسبة وفيات في الولايات المتحدة. عبر سنين طويلة كانت هذه الألياف تعدُّ عنصراً من دون فائدة غذائية يجب إزالته من الطعام لجعله أسهل هضماً وأكثر شهية. ولكن استنتج العلماء والأطباء مؤخراً بعد دراسة دور الألياف في الغذاء بأنه لا يمكننا العيش حياة طويلة خالية من الأمراض من دون هذه الألياف.

الألياف هي الهيكل العظمي للنبات والجزء الذي يقدم الدعامة البنيوية. فبينما يتم امتصاص الدهون والبروتين والنشويات غير الليفية في الأمعاء الدقيقة، تتحرك الألياف عبر القولون أو الأمعاء الغليظة من دون أي تغير يذكر. وبما أنها لا تهضم بالمعنى العادي فكب الغربيون على تطوير طرق لتكرير الأغذية وإزالة هذه الألياف من الغذاء منذ أكثر من ١٥٠ عاماً. ولكن في الحقيقة تؤثر الألياف على عمل الأمعاء الدقيقة كاملة وعلى القولون. الألياف تزيد من حجم الخروج اليومي مسهّلة بذلك مروره عبر الأمعاء. كما

أنها تمنع تراكم السموم وتكاثر بعض الجراثيم الضارّة في القولون، وعن طريق خفض تركيز السموم تمنع الألياف الأذى عن جدار الأمعاء.

لا تعاني شعوب الشرق الأقصى وأغلب شعوب الدول النامية من مشاكل الأمعاء بنفس النسب التي يعاني منها الغربيون، لأن نظامهم الغذائي أقل تكريراً من النظام الغربي، ويحتوي على كمية أكبر من الخضار والأغذية الغنية بالألياف. نسبة حالات سرطان القولون في الولايات المتحدة هي أعلى ٩ مرات من النسبة في نيجيريا و١٣ مرة من النسبة في أوغندا اللتين هما دولتان تتوافر فيهما الألياف في الغذاء التقليدي. ولكن بعد العيش في الولايات المتحدة لجيلين يصاب الأميركيون السود بسرطان القولون بنفس النسب التي يصاب بها البيض بعد تبنيهم لنظام الغذاء الغربي الشعبي الفقير في الألياف. الجيل الثاني من الأميركيين من أصل ياباني والمقيمين في هاواي يصابون أيضاً بسرطان القولون بنفس النسب كالأمريكيين البيض بعد تركهم لنظام غذائهم التقليدي والذي يحتوي على كمية عالية من الألياف. عند تناول الحبوب الكاملة والخضار الغنية بالألياف تقوى عضلات القولون ويصبح حجم الخروج أكبر وكثافته أقل ومروره من الأمعاء أسهل، وبذلك تصبح جراثيم الأمعاء أكثر صحية وأعلى حموضة مانعة بذلك الغازات أو التخمر.

التغيير إلى نظام غذائي كهذا ليس فقط أكثر فعالية من المسهلات الطبية في تصحيح مشاكل الأمعاء ولكنه أيضاً الحلّ الوحيد الطويل الأمد لمشاكل الأمعاء جميعها.

الفيتامينات والمعادن الموجودة في الأغذية الكاملة

مع أن الأهمية الأكبر في محاولة الحفاظ على الصحة تعطى للفيتامينات، ولكن المعادن وتوازنها تفوق هذه الفيتامينات في الأهمية. فالفيتامينات ليست إلا مفاتيح تسهل استخدام الجسم لهذه المعادن المهمة. تساعد هذه المعادن على

الحفاظ على مستوى عال من النشاط وهدوء الأعصاب وتبقي العضلات والقلب والشعر والدم بحالة جيدة. كما أن لهم أهمية في تشكيل العظام والأسنان والأظافر. وتلعب المعادن دوراً في جميع الأدوار الفيزيولوجية حيث يساعدون على المحافظة على المناعة ضد الأمراض وفي تنظيم درجة حموضة الدم، فكما تعدل مياه البحر المواد السامة التي تصب فيها من الأرض، كذلك يمكن للمعادن في دمنا أن تعدل الحموضة أو القلوية الزائدة المتبقية من عمليات هضم واستقلاب الأغذية. ويقارب عدد الناس الذين يستعملون حبوب المعادن عدد الذين يستعملون حبوب الفيتامينات. تضاف المعادن إلى الخبز الأبيض والأغذية المعلبة وأغذية الأطفال. كما تتم إضافتهم إلى حبوب الفيتامينات. ولكن المعادن الموجودة في الحبوب في الأسواق أو المضافة إلى الأغذية لا تأتي من الأغذية على الإطلاق، ولكن من المناجم والمخابر كمشتقات من الفحم الحجري والبترول.

النظام الصحي المتوازن يقدم جميع الفيتامينات الأساسية بكميات تساوي أو تزيد عن الكميات المقترحة طبياً. الأغذية الرئيسية مثل الحبوب الكاملة والخضار الطازجة والبذور والبقول والفواكه هي أحسن مصادر للفيتامينات في الطبيعة. وليس هناك ضرورة للخوض في متاهات تفصيلية عن كل فيتامين وفوائده للجسم وأنواع الأغذية التي تحتويه؛ لأن أحسن طريقة للتأكد من الحصول على جميع الفيتامينات والمعادن الضرورية هو تناول ٤-٥ أنواع من الخضار المختلفة الشكل واللون يومياً بالإضافة إلى التنويع بين المواد الغذائية الأخرى المذكورة في هذا الفصل. فالغذاء الصحي المذكور هنا متنوع، ويقدم ما يكفي من الفيتامينات والمعادن للحفاظ على صحة جيدة من دون خطر التسمم بالفيتامينات الصناعية التي تباع في الصيدليات والتي يستخلص أغلبها من الفحم الحجري ومنتجات البترول. فالمعادن الموجودة بشكل طبيعي في الأغذية تكون دائماً متّحدة مع أحماض أمينية وأحياناً أيضاً مع فيتامين. بهذا

الشكل يتعرف الجسم على هذه المعادن بسهولة ويستعملهم بشكل فعال. بينما تسبب المعادن المضافة للأغذية أو بشكل حبوب اختلاطات وخلل في توازن المعادن في الجسم أكثر من مساعدته. فعندما يتقبل الجسم عنصراً معدنياً ما يجب عندئذ أن يوازن هذا المعدن مع احتياجاته من جميع المعادن الأخرى، حيث إن تناول كمية فائضة من معدن معين يمكن أن يسبب سلسلة من التفاعلات ينتج عنها خلل في توازن باقي المعادن الأخرى. لذلك فإن استعمال معادن على شكل حبوب لمدة طويلة قد يخل بتوازن المعادن الرئيسية المهمة للصحة. فمثلاً يذكر ميتشو كووشي في كتابه **طريقة الماكروبيوتيك**:

«تناول حبة حديد لمعالجة فقر الدم قد يزيد الحال سوءا. فعند تناول حبة حديد يرتفع مستوى الصوديوم بسبب التهيج من الأدرينالين ومستوى الصوديوم المرتفع يسبب انخفاضا في مستوى الماغنسيوم وهذا أيضاً يسبب انخفاضاً في مستوى الكالسيوم وارتفاعاً في مستوى البوتاسيوم ثم انخفاضاً في مستوى النحاس والتوتياء، وفي النهاية انخفاضاً في مستوى الحديد بشكل أكبر».

لا يعمل أي معدن بشكل مستقل وجميعهم يعملون معاً ويوازن بعضهم بعضاً. قد تدمر الأنظمة الغذائية المتطرفة وحبوب المعادن وبعض الحالات المرضية والتدخين والكحول الميكانيكية الحساسة التي تحافظ على هذه المعادن في الجسم بنسب صحية. الأشخاص الذين هم بصحة جيدة ويتناولون أغذية كاملة ستكون المعادن في جسمهم بنسب صحية، وفي الحقيقة مهما كانت الحالة الصحية فإن الطعام الجيد هو آمن وأحسن مكان للحصول على جميع المعادن اللازمة.

يحافظ الدم في الأحوال العادية على درجة من القلوية الطفيفة بين ٧،٣٠ - ٧،٤٥ (تحت ٧,٠ هو حامض وفوق ٧,٠ هو قلوي). تنتج الأحماض بشكل دائم نتيجة الاستقلاب، ويجب تعديل هذه الأحماض بواسطة العناصر القلوية في

الجسم قبل طرحها لمنع حصول فائض حمضي قد يسبب كثيراً من الاضطرابات. كلما زادت كمية الأحماض المنتجة داخلياً والمتناولة مع الغذاء نقص احتياطي المعادن القلوية في الجسم مثل البوتاسيوم والكالسيوم. يصبح الجسم عالي الحموضة بعد سنين من تناول أطعمة مشكلة للحموضة مثل اللحم الأحمر والسكر والدجاج والبيض والفواكه الاستوائية والدهون، وعندئذ تزداد كمية الكالسيوم المغادرة للدم عن الباقية داخله مسببة بذلك تهشش العظام، ونخر الأسنان. الغذاء الصحي المثالي له قيمة إجمالية قلوية خفيفة في الدم خلافاً لغذاء أغلب الناس اليوم، والنتيجة هي مستوى عال من النشاط ومناعة دائمة للرشح والأنفلونزا ومنع وجع المعدة وعظامٌ وأسنانٌ قوية.

أغذية الطاقة وأغذية بناء الجسم للرياضيين

إحدى الخرافات المحيطة بالتغذية تدّعي أن الإنسان يحتاج إلى كثير من البروتين لبناء عضلات كبيرة وقوية، ولكن هذا ليس صحيحاً، إذ إنه حتى احتياجات رياضيي كمال الأجسام من البروتين هي أعلى بقليل فقط من احتياجات غيرهم. إن التمرين المستمر والقاسي هو الذي يبني ويقوّي العضلات، وليس البروتين. ولكن مع ذلك فإن الاعتقاد السائد بين الرياضيين هو أنهم يحتاجون إلى أغذية عالية الدهون والبروتين للقوّة والجَلَدْ. بالإضافة إلى أن النظام الغذائي الحديث يعتمد بشكل كبير على الأغذية المكررة والمصنعة وفيه نسبة كبيرة من الشحوم الحيوانية والكولسترول والزيوت العالية التكرير، وفيه كميات ضئيلة من النشويات والألياف والمعادن والفيتامينات الطبيعية، فإن فيه أيضاً نسب كبيرة من الملح والسكر والإضافات الكيماوية حيث إن حوالي ٣٥٠٠ نوع من هذه الإضافات قد وجدت طريقها إلى أغذيتنا شيئاً فشيئاً. والمذهل هنا أن كثيراً من هذه الإضافات المسموح بها هي مواد معروف عنها أنها تسبب السرطان.

إذا كنت ترغب في أن تكون نباتياً

عندما بدأت بممارسة مهنة الطب كان يأتيني حالتان أو ثلاث حالات أمراض سرطانية في السنة. الآن يأتيني بين الست والثماني حالات في الشهر. أليس من الممكن أن تكون الزيادة المحمومة في استهلاك اللحوم التي يروج لها منتجو ومعلبو اللحوم في الولايات المتحدة خلال الخمسة والعشرين سنة الماضية هي السبب؟

الطبيب هنري بيلر

من بين الفوائد الكثيرة لاتباع نظام غذائي نباتي حماية الجسد بشكل تام من أمراض القلب والشرايين وحصيات المرارة وارتفاع الكولسترول والشحوم وغيرها الكثير من الأمراض، حيث إن هذه الأمراض نادرة وشبه مستحيلة الحدوث عند النباتيين. هذه الأمراض تتوضّع فقط في المجتمعات المترفة والتي تتناول الأغذية الدسمة بكميات كبيرة على مدى طويل من الزمن. ومن الفوائد الأخرى أن أملاح البوتاسيوم تُحَرِّض الاحتراق والأكسدة على عكس أملاح الصوديوم التي تعيق الاحتراق والأكسدة. فإذا تناول الإنسان الحبوب والخضار بشكل رئيسي والتي تحتوي على كميات كبيرة من البوتاسيوم سيتأكسد الدم بشكل جيد. ولكن إذا تناول كمية كبيرة من المنتجات الحيوانية التي تحتوي على كمية كبيرة من الصوديوم فلن يتأكسد الدم جيداً، وسيترك ذلك كثيراً من السموم والأحماض في الدم التي تضعف المناعة على المدى الطويل. لهذا السبب

يعيش النباتيون بشكل عام حياة أطول وأهدأ وأقل عرضة للمرض من أكلة اللحوم. ولكن في نفس الوقت ليس من الضروري أن يكون الإنسان نباتياً بشكل كامل حتى يتمتع بصحة جيدة. وبشكل عام لا أنصح كل زواري بأن يكونوا نباتيين ماعدا الحالات المرضية المتقدمة مثل السرطان، والالتهابات الحادة، والتهاب المفاصل الرثوي وغيرهم من الأمراض الخطيرة. ولكن هناك نسبة لابأس بها من الناس ترغب في أن تكون نباتية، ولكن تقلق من أن يكون غذاؤها غير متكاملاً. هذا القلق في محله، وينصح النباتيون بأن يكونوا يقظين أكثر من غيرهم حتى لا يكون غذاؤهم مفتقراً لبعض العناصر الغذائية المهمة. فإذا كنت ترغب في أن تكون نباتياً ستجد في هذا الفصل بعض الملاحظات المفيدة.

البروتين وفول الصويا ومنتجات الصويا

من بين الأحماض الأمينية الاثنين والعشرين اللازمة للحفاظ على الصحة هناك ثمانية منها تعرف باسم الأحماض الأمينية الأساسية، وهي الأحماض التي لا يمكن للجسم أن يصنعها، ويجب توافرها عن طريق الغذاء، بينما يستطيع الجسم تصنيع الأخرى من مواد مختلفة. الأحماض الأمينية الثمانية الأساسية متوافرة في جميع المنتجات الحيوانية ولكنها أيضاً متوافرة في غذائين نباتيين هما فول الصويا والسمسم. فول الصويا هو الأصعب هضماً بين جميع البقول لأنه يحتوي على أكبر كمية من البروتين والدهون من أي نوع آخر من البقول. نسبة البروتين الموجود في جبنة الصويا هي أعلى من البروتين الموجود في الدجاج، وفي نفس الوقت فهو خالٍ من الشحوم والكولسترول. مع أن منتجات الصويا تقدم مصدراً جيداً ومتنوعاً للبروتين، لكن من المهم بالنسبة لنا أن نتذكر أن منتجات الصويا هي فقط عنصر واحد في غذاء كامل ومتوازن، ولايجب التركيز على تناولها دون غيرها، كما يجب تناول هذه

الأغذية بكميات معتدلة، لأنها أغذية عالية البروتين والدهن. نحتاج لكمية صغيرة فقط من البقول ومنتجات الصويا في اليوم والنسبة المثالية بين الحبوب والخضار من جهة وبين البقول من جهة أخرى هي ١:٧. فبشكل مثالي يجب تناول ٧ أضعاف الكمية من الحبوب الكاملة والخضار عن كمية البقول ومنتجات البقول.

فيتامين ب١٢ في الغذاء النباتي

جسم الإنسان يحتاج إلى كمية ضئيلة جداً من هذا الفيتامين المهم تقدر بالميكروغرامات فقط في اليوم. ولكن من المعتقدات الخاطئة السائدة أن فيتامين ب١٢ متوافر فقط في اللحوم، وخصوصاً في لحم الحصان والجمل. الحقيقة هي أن هناك العديد من الأغذية النباتية التي تحتوي على هذا الفيتامين الهام. هذه الأغذية تضم جميع الأغذية المخمرة وخصوصاً منتجات الصويا المخمرة مثل الميسو بالإضافة إلى المخللات والزيتون الذين أيضاً يحتويان على كمية لابأس بها من هذا الفيتامين. أضف إلى ذلك أن الأعشاب البحرية كمجموعة تحتوي على كمية لابأس بها من فيتامين ب١٢.

النباتيون وترقق العظام

تعود الكثير من الناس على سماع أن الأجبان والألبان هي المصدر الرئيسي للكالسيوم. والحقيقة هي أن هناك بعض الأغذية النباتية التي تحتوي على كمية كالسيوم تضاهي الكمية الموجودة في الأجبان والألبان مثل ورق الفجل واللوز والبقدونس والقمح الكامل والسمسم. هل تعلم أن حالات ترقق العظام نادرة الحدوث بين النباتيين على الرغم من عدم تناول النباتيين للأجبان والألبان بينما توجد حالات ترقق العظام بكثرة وبشكل متزايد بين الناس الذين يتناولون الحليب ومشتقاته بوفرة وخصوصاً في دول شمال أوروبة.

النباتيون والغذاء المتوازن والمتكامل

يعاني الكثير من النباتيين من شعور دائم بالبرودة وعرضة دائمة للإصابة بالرشح ومناعة عامة منخفضة. سبب ذلك هو ميل أغلب النباتيين إلى تناول الخضار الخضراء (أنثى) بكثرة مثل البقدونس والخس والكرفس والتي تعطي شعوراً بالبرودة، وعدم تناول كميات كافية من الخضار الكثيفة المحتوية على قوة يانغ (ذكر) مثل الكوسة واللفت والفجل واليقطين والتي تعطي شعوراً بالدفء وتزيد المناعة ضد الرشح وغيره من الأمراض.

الأغذية المنتجة طبيعياً

ما من مرض إلا وسببه فكرةٌ أو عاطفةٌ تسيء إلى هذه الموسيقا الكونية وإلى هذا الانسجام.

المهاتما غاندي

يشرح كمال جنبلاط في كتابه **أدب الحياة** أسباب تناول الأغذية الطبيعية كما يلي:

«يجب العودة إلى الأطعمة الطبيعية التي كان يستسيغها الأقدمون بشبه غريزتهم، بعد أن فقد الإنسان المعاصر إمكانية معرفته بما ينفعه ويضره، أو بما يميل إليه، بشعور النقص لما يحتاج إليه.

ومن القواعد المألوفة التي يجب أن نتبعها، كما يتبعها الحيوان، تناول المآكل أقرب ما تكون من حالتها الطبيعية. فتصنيع الأكل، كما يجري حاليا في المدنية الحديثة، قد يكون من أكثر العوامل ضرراً في الصحة، لأننا في النهاية أبناء البيئة ومن سلالة هذا الحيوان ذاته، فلا يجوز أن نخرج عن القواعد التي اعتمدها بفضل الغريزة مدى الأحقاب المتطاولة والأزمنة الغابرة.

ألف سلام وذكرى طيبة على تلك الأيام، التي لم تكن فيها المغروسات والمزروعات ترش بهذه المواد السامة والقاتلة لكل شيء تقريباً سوى جراثيم الأوبئة والأمراض التي تحتجب ثم تظهر أقوى فأقوى. وكان لبنان جنة الطيور والحيوان من جميع الأصناف التي تقطن هذه المنطقة أو تأتيها هجرة.

ومن آثار استخدام الأسمدة الكيماوية أن هذه الأسمدة تؤثر في قيمة المواد

المنتجة الغذائية، وتخفض من الفيتامينات وسواها من الشحنة المعدنية والغذائية للمنتجات الزراعية. وهكذا تتسبب بشكل غير مباشر بالكثير من أمراض التغذية، فيما عدا أنها تفقد الطعام المأكول كل نكهة تقريباً.

ثم جاء السماد الكيماوي ويبدو أنه لم يكن خالياً من الأوبئة الجديدة، أو أن اليد الرأسمالية المنتجة للأدوية الزراعية دسّت فيه بعض الأوبئة ثم جاءت الدعاوة الواسعة لاستخدام المبيدات الحشرية، ووُرِّدَت إلينا المبيدات المسمة جداً بعد الحرب العالمية الثانية، وكان قد اخترعها العلماء لاستخدامها في الحرب ولغاية قتل الإنسان. فلما وقع السلم، تحولت المصانع في الترويج إلى استخدامها ضد الحشرات والآفات الضارة».

يجب أن تكون جميع أغذيتنا خالية من الأسمدة أو المبيدات الكيماوية أو الإضافات الكيماوية مثل الملونات، لأن هذه المواد الكيماوية تدمر النوعية الطبيعية للأغذية وبالتالي تدمر من يتناول هذه الأغذية. وإنسان اليوم أي إنسان العالم الحديث الذي أسهب في التدخل في شريعة الكون بواسطة الأدوية الزراعية والبشرية القاتلة للآفات وأضدادها وضوابطها في آن واحد، لا يعلم أي خلل يدخله، وأي انحراف يفتعله، وأي إجرام يأتي به بالقضاء على التوازن والتناغم في حياة الكائنات وفي وجود الأكوان.

يُذْكَر في كتاب **سياسة السرطان** أن الشخص العادي في العالم الغربي يستهلك الآن وسطياً ثلاثة كيلوجرامات من الإضافات الكيماوية في السنة على شكل مواد حافظة وملونات ومحليات ووسائط تسميك، وهذا النظام الغذائي بدأ في الانتشار إلى باقي دول العالم. مزارعو المنتجات الطبيعية لا يستعملون السماد الكيماوي المركب أو المبيدات الصناعية بل يعتمدون على السماد الطبيعي وعلى تدوير المحاصيل وعدة طرق أمينة حيوياً للحد من الحشرات والأعشاب. الأغذية الطبيعية هي أغذية أكثر توازناً وأشهى طعماً، وتزرع على تربة متوازنة طبيعياً.

الأغذية المنتجة محلياً

«إن لجسدك عليك حقاً»

النبي محمد ﷺ

مع أن النظام الغذائي المتوازن يحتوي على نصائح كثيرة مصدرها الشرق الأقصى، ولكن ذلك لايعني بالضرورة تناول الأغذية اليابانية أو الصينية. فيجب تجنب الأغذية المستوردة من مناطق نائية والاعتماد على الأغذية المحلية والاعتماد على المبادئ الفلسفية للتوازن المذكورة سابقاً في البحث عن هذا التوازن في الحياة وخصوصاً في الغذاء، فالفكرة خلف الغذاء بسيطة وهي أن المناخ والموقع الجغرافي ومستوى الحركة والحالة الفيزيائية تقرر الاحتياجات الغذائية. عند صنع خيارات غذائية، هذه العوامل هي أصدق بكثير كدليل يُتَّبع من الجداول الغذائية الحريرية التي تستعمل كثيراً وخصوصاً في برامج تخفيف الوزن الشائعة. كما يجب الإشارة إلى الآثار المؤذية للطرق الحديثة لحفظ وتعليب وتصفية الأغذية على صحتنا الجسدية والعقلية والتوجه نحو استعمال الأغذية الكاملة والمحفوظة بالطرق التقليدية فقط مثل التجفيف والتخمير. كل جزء من العالم يضع متطلبات وضغوط معينة على الناس الذين يعيشون فيه من خلال جغرافيته ومناخه. تناول الأغذية المزروعة في نفس المكان الذي نعيش فيه يمكننا من التأقلم مع التغيرات المناخية التي تحدث من حولنا. لذلك فإنه من الأفضل لشخص يعيش في مناخ بارد رطب مثل سكوتلانده أو أيرلندة أن

يأكل حب الشوفان الغني بالزيوت والذي يزرع تقليدياً هناك، وبالمقابل فمن الأفضل لشخص يعيش في مناخ دافئ أن يتناول الرز الكامل أو منتجات الذرة المزروعة في تلك المنطقة. يقول كمال جنبلاط أيضاً في كتابه **أدب الحياة** التالي عن السبب وراء ضرورة تناول الأغذية المحلية:

«اعلم أن الطعام والشراب يرتبط بطبيعة الأرض التي يعيش عليها الإنسان والحيوان. فأفضل الطعام والشراب مما استنبته واستقاه الإنسان من أرضه وينابيعها، ولا يستجلبه من الخارج أبداً، فهي القاعدة الذهبية لطب الأقدمين على اختلاف مذاهبهم، وهي القاعدة التي يعود اليوم إليها بعض أطباء العصر المتقدمين في الغرب، فيرون فيها صلاح الأعضاء والأبدان، لما تتضمنه الأطعمة والأشربة من تموجات، وظروف للإنبات والأقالم، وتميز بمختلف عناصر البلدان. فكيف يكون الإنسان وليد الأرض التي يعيش عليها، يدّخر من لطيفها وكثيفها ما يشحن به جسده ونفسه، ولا تكون نباتات بلاده وحيواناتها وينابيعها أفضل وأشرف ما يقبل عليه في تغذية جسده ونفسه».

وهذه القاعدة يطبقها شعب الهونزا في أفغانستان وغيره من الشعوب التقليدية التي لا تعرف المرض إطلاقاً والتي كُتِبَ عنها الكثير، وخاصة الدكتور ماك كرزن الذي عاش في تلك البلاد قرابة ٢٥ عاماً ولم يَرَ فيها مريضاً واحداً على الإطلاق ولو بالصداع لأسباب عدّدها العلماء كالتالي:

١- يتناولون معظم أغذيتهم من دون طهي على النار.

٢- لا يتناولون الملح إلا بكميات ضئيلة جداً.

٣- لا يتناولون اللحوم إلا نادراً.

٤- لا يتناولون السكر الأبيض على الإطلاق.

٥- لا يستخدمون المواد الكيماوية في الزراعة.

٦- يمارسون في الربيع نوعاً من الصيام لمدة معينة.

وبنفس الروح والمنطق ينصح ميتشو كووشي في كتابه **طريقة الماكروبيوتيك** بتناول الأغذية المحلية المزروعة طبيعياً. فالإنسان واحد وما ينطبق عليه من قوانين توازن الطبيعة في اليابان أو الولايات المتحدة أيضاً يصلح للآخرين في إفريقية وغيرها:

«يجب أن يكون الغذاء المتناول ناتجاً محلياً في المكان الذي نعيش فيه بقدر المستطاع، لأن تناول البرتقال أو الموز المزروعين في المناطق المدارية الحارة من العالم من قبل شخص يعيش في المناطق المعتدلة من العالم يعني تجاهل الصلة القريبة بين الجسم وما يحيطه، وهذا يفتح المجال للأمراض الناشئة عن انعدام التوازن الذي يسببه تغير المناخ مثل الرشح والأنفلونزا، وربما أمراض أكثر خطورة. أليس من الملفت للنظر أن أغلب حالات الرشح تحصل في الربيع والخريف عندما يبدأ المناخ بالانقلاب؟».

والفرق الوحيد بين نصائح هاتين الطريقتين، أي نمط حياة شعب الهونزا وطريقة الماكروبيوتيك كما درّسها جورج أوساوا هو النار. فشعب الهونزا يتناول معظم أغذيته من دون طهي بينما تنصح طريقة الماكروبيوتيك بطهي معظم الأغذية قبل تناولها. عدا ذلك فطريقة شعب الهونزا تشبه كثيراً الماكروبيوتيك في الغذاء.

وظهرت مؤخراً دعوات إلى اتباع نظام الماكروبيوتيك الياباني في الشرق الأوسط، حيث يروج لهذا النظام بأنه يشفي من جميع الأمراض كما هو ومن دون أي تعديل لكي يلائم هذا النظام منطقتنا العربية أو حتى لكي يلائم حالة مرضية معينة بالإضافة إلى الفهم السطحي لفكرة الجاذب والنابذ وتكاملهما. في هذه الدعوة على هذه الطريقة عدة أخطاء.

أولاً: هناك بعض الأغذية التي تشكل جزءاً من نظام الماكروبيوتيك مثل الميسو والأوميبوشي والجوماشيو غير المتوافرة في منطقتنا أو متوافرة بسعر باهظ. نحن لدينا في الشرق الأوسط أغذية ذات فوائد تكافئ فوائد هذه الأغذية اليابانية مثل المخللات التي تكافئ الميسو والزيتون الذي يكافئ الأوميبوشي والزعتر المطحون الغني بالسمسم الذي يكافئ الجوماشيو والكوسة الذي يكافئ الكوزو. هذه الأغذية المحلية رخيصة الثمن ومتوافرة في كل مكان، ويمكنها أن تعوض كلياً عن الأغذية اليابانية المذكورة.

ثانياً: نظام الماكروبيوتيك نظام واسع ومتنوع يحتوي بشكل رئيسي الحبوب الكاملة والخضار. وهذا جيد في حال كون الشخص الذي يرغب باتباعه لا يعاني من الأمراض. أما في حال وجود مرض ما فلا بد من تعديل هذا النظام ليلائم الحالة المرضية الموجودة. مثلاً: مريض مصاب بالتهاب أمعاء مثل التفوئيد لن يتمكن من تناول القمح المسلوق أو أغلب أنواع الخضار مثل البقدونس وغيره ولا بد من اتباع نظام غذائي دقيق حتى تتحسن حالة المريض، وعندئذ يتم تعديل النظام الغذائي وتوسيعه حسب الحالة.

ثالثاً: عند تصنيف الأغذية والأمراض وغيرها على أساس الجاذب والنابذ يجب مراعاة النسبية في تصنيف كل شيء. فنوع معين من الخضار قد يكون جاذباً مقارنة مع نوع آخر من الخضار، ولكن نابذاً مقارنة مع نوع ثالث. أيضاً من المعادن الذكر مثلاً الصوديوم والكالسيوم. فكلا هذين المعدنين يحمل قوة ذكر، ولكن الصوديوم يحمل قوة ذكر أضعف من الكالسيوم لذلك فالصوديوم مقارنة مع الكالسيوم هو نابذ، والأمراض التي تنتج عن نقص مزمن لمعدن الصوديوم مثل مختلف أنواع الحساسية والالتهابات وأغلب الأمراض الجلدية والبدانة تختلف كلياً عن الأمراض التي تنتج عن نقص مزمن لمعدن الكالسيوم مثل سرطان العظام ونخر الأسنان ونقص المناعة المفرط. كما أن تكوين وكثافة

الخضار الغنية بالصوديوم يختلف كلياً عن شكل وكثافة الخضار الغنية بالكالسيوم. حيث إن الخضار الغنية بالصوديوم تميل للطراوة مثل الكوسة بينما تميل الخضار الغنية بالكالسيوم للقساوة والجفاف مثل الفجل واللفت.

لذلك هناك خطر وجهل في تقديم نصائح عامة مفادها أن أي شخص مهما كانت حالته الصحية يجب أن يتبع نظام الماكروبيوتيك العام كما هو ومن دون تعديل. ويجب أخذ الوقت الكافي مع كل مريض لشرح ما أمكن من معلومات تفيده وترشده إلى نقطة يصبح فيها هو حكيم نفسه. فالمريض الذي يبحث عن نصائح غذائية يحتاج لاعطائه روح الثقة والطمأنينة لأنه في أغلب الأحيان حائر وضائع. فلو لم يكن حائراً وضائعاً لما كان مريضاً.

الماء

الإقلال منه يجفف، ويوهن البدن، ويضعف البصر ويسرع الهرم. والإفراط فيه يرهل البدن ويبرد العصب ويورث النسيان والرعشة وسائر الأمراض الباردة.

الطبيب ابو بكر الرازي

هل من الصحي شرب ثمانية كؤوس من الماء يومياً كما ينصح بعض الخبراء؟

يذكر الطبيب هنري بيلر في كتابه **الغذاء أفضل دواء** أن هذه الدعوى هي من اختراع وترويج شركات تعليب المياه الأمريكية بهدف تحريض الناس على استهلاك أكبر كمية ممكنة من الماء المعلب. بالإضافة إلى أن هذه المياه المعلبة تصبح ثقيلة على المعدة والأمعاء وتسبب شتى ألوان الأمراض وتؤخر في عمليات الهضم وفي امتصاص الأغذية. وفي الحقيقة يجب أن نبحث عن الكمية الدنيا من الماء الضرورية للحياة، لأنه يجب تمرير الضروري فقط من السوائل في الكليتين لتجنب إجهاد الكليتين. نذكر هنا ماذكر آنفاً عند شرح التحولات الخمسة للطاقة عن طاقة المساء التي تشبه طاقة الكليتان. العضو الرئيسي المسؤول عن هذه الطاقة في الجسم هو الكليتين اللتان تعملان على التخلص من السوائل الفائضة في الجسم وتحافظ بذلك على تماسك الجسم وطاقته الإنكماشية أي مناعته. لذلك فلا ينصح بتناول الماء بكثرة وخصوصاً عند

الرجال، لأن ذلك يسبب توسعاً وتلاشيا في طاقة الانكماش. يذكر في كتب الطب الصيني أن تناول السوائل بكثرة يسبب تلاشياً في طاقة الحياة (تشيي = chi) ولذلك يجب شرب السوائل فقط عند الشعور بالعطش.

يقال في الشرق الأقصى أن خروجيّ الإنسان، أي البول والغائط، يجب أن يكونا كالذهب الجديد والذهب القديم. فلون البول الطبيعي بلون الذهب الجديد ولون الغائط الطبيعي كالذهب العتيق وذلك يدل على عمل جيد وطبيعي للكليتين والأمعاء. أما عدد المرات الطبيعي فهو ٣-٤ مرات بول و ١-٢ مرات براز في اليوم. لا أكثر ولا أقل. شرب كميات فائضة من الماء يسبب البول المتكرر وذلك يجهد الكليتين. أكثر من ذلك يعني سوائل فائضة عن الضروري وأقل من ذلك يعني سوائل غير كافية. في الصيف نشرب كمية أكبر تطرح بالتعرّق وفي الشتاء كمية أقل. ولكن عدد مرات البول يبقى نفسه صيفاً شتاء. ويجب أن يكون الماء زلالاً طهوراً، فلا تدنسه الأوعية المفتعلة، ولا تسممه شتى ألوان الأدوية القاتلة للجراثيم. وأفضل المياه هي المياه الطبيعية التي لم تتسلل إليها اليد الصناعية، وتلك هي مياه الينابيع العذبة ذات الماء الطهور. وأفضل طريقة لتصفية الماء هو وضعه في الفخار وترشيحه منه.

هل تعلم أن سر مناعة أرنب الأنغورا في مرتفعات البيرو في جنوب أمريكا لجميع أنواع الأمراض الجرثومية هو أنه لا يشرب الماء إلا عند الضرورة وبكميات ضئيلة جداً. فائض السوائل في الجسم يمدّد الدم ويخسره كثيراً من المعادن الأساسية التي تحافظ على مناعة عالية، وهذا بدوره يضعف الجسم ويميع الغذاء مجهدا بذلك القلب والكليتين.

المضغ

امضغ شرابك واشرب طعامك

المهاتما غاندي

امضغ طعامك جيداً على الأقل ٣٠ مرة لكل لقمة وكل باعتدال، وتذكر أن الكمية الفائضة تقلب النوعية. المضغ الجيد يزيد من نكهة الطعام الشهي والطبيعي مثل القمح الكامل والرز الكامل والبرغل والخضار. حاول مضغ قطعة من اللحم المطبوخ أو الجبن بشكل بطئ وستجد أن نكهتهم المائلة إلى الحموضة ستظهر أكثر فأكثر مع المضغ وذلك سيقلل من رغبتك في تناول اللحوم والمنتجات الحيوانية بشكل عام. كما أن تناول الأغذية المكررة المنزوعة الألياف مثل الخبز الأبيض والرز الأبيض يعوّد الفم والفكين على الكسل وقلة المضغ بسبب طراوتها، وبما أن الأغذية الكاملة تحتوي على كمية جيدة من الألياف التي تحتاج إلى مضغ طويل وتحرض الإنسان على المضغ أكثر من ثلاثين مرة لكل لقمة فهذه الأغذية تنشط عملية الهضم بشكل غير مباشر لأن الإفرازات الهضمية تبدأ بإفراز اللعاب في الفم في أثناء المضغ. ويستفيض كمال جنبلاط في كتابه **أَدَبُ الحَيَاة** عن أسباب ودواعي المضغ الجيد:

«ومن آداب الأكل أن تأكل ببطء وبتوانٍ، فتلوك الطعام على ألطف ما يمكن أن يكون ذلك. فكلما نعم ولطف الطعام وأضحى قريباً من السيلان، سهل هضمه، لأنه يختلط آنذاك بالريق على أفضل الاختلاط. والريق كما هو

معلوم يحتوي على كثير من العناصر التي تسهم في تحويل الطعام وهضمه. فالمضغ أساس في عملية الهضم وتحضيرها وتسهيل حركتها، وبعض أمراض المعدة والأمعاء ناجمة عن اختلال المضغ أو التقصير في القيام به، وقد يحدث سوء تغذية من ذلك، فكلما لطف الطعام وقرب من طبيعة النعومة والسحق سهل هضمه واستيعابه. وعليك طبعاً في كل هذا أن تحافظ على سلامة أسنانك».

وقال غاندي: "امضغ شرابك واشرب طعامك"، أي إنه يجب عليك مضغ كل شيء حتى السوائل مثل الشوربة ومضغ الطعام حتى يتحول لسائل يشرب.

إذا كنت مسافراً

يقود الفلاح الماء حيث يشاء.
يصنع الرامي قوسه كما يشاء
يُشَكِّل النجار خشبه حسبما يشاء
لكن الحكماء يصنعون أنفسهم.

الداماپادا الهندية

ليس من الضروري الالتزام عند السفر بنظام تغذية مثالي مئة في المئة. فالأغذية المتوافرة في بلد الزيارة قد لا تكون ملائمة للحالة الصحية لذلك ينصح بتجنب السفر عن وجود حالة صحية مرضية خطيرة. أما عند السفر بشكل عام فإن أسهل طريقة في تجنب الوقوع في صعوبات هي الالتزام على الأقل بالابتعاد عن الأغذية التي ينصح بتجنبها مثل اللحوم المطهية أو الطازجة والأغذية المعلبة والملونة ومن ثم تناول الرز المحلي، سواء كان كاملاً أو أبيضا، مع تناول الخضار والفواكه الموسمية المتوافرة في البلد المستضيفة. كما يمكن جلب بعض المواد الغذائية المساعدة في السفر مثل الشوفان المسبق التحضير، والذي يمكن تناوله على الفطور ومثل الموالح والمكسرات والفواكه المجففة.

نصائح أخرى

أومن بعمق بأنه إذا جُمِعَتْ جميع الأدوية والعقاقير التي صنعها الإنسان في الطب وأُغرِقت إلى أعماق البحر فهذا سيكون أفضل للإنسانية وأسوء للسمك.

الطبيب أوليفر ويندل هولمز

الشيخوخة

عش في الطبيعة. استمتع بالبرد في الشتاء واقبل الحرّ في الصيف وتعجب من الأزهار في الربيع واكتب الشعر في الخريف. عش في الطبيعة بروح هادئة ساكنة. أعط الآخرين من سعادتك فهذه السعادة كنز لا يفنى ولا ينضب. وأعط الآخرين حريتهم ما دام لا يتعدى ذلك على المجتمع. وقت الشيخوخة والحكمة هو أجمل مرحلة في الحياة.

الحركة والرياضة

النصيحة التي يعطيها الأطباء للمرضى هي عادة **احصل على قدر جيد من الراحة.** ولكن المرض ليس بثروة أو جوهرة حتى نحافظ عليها بالراحة والاستسلام. إذا ارتحنا واستسلمنا فإننا ندلّل ونحافظ على المرض لمدة طويلة. والمرض يجب أن يطرد من الجسم وبسرعة بالغذاء الصحيح والنشاط الجسدي الدائم. المشي والذي هو طريقة التنقل الطبيعية عندنا هو شكل ممتاز من أشكال التمرين بالإضافة إلى تمارين معينة للتمدد والاسترخاء والتنفس، أما

بالنسبة للتمرين الجدّي فأحسن أشكاله هو السباحة. بعد عدة أسابيع فقط من التمرين اليومي سيكون تنفسك أكثر حرية، وستكون عضلاتك أكثر مرونة ونعومة، وسيكون لديك طاقة أكثر وستزيد شهوتك للأغذية الطبيعية الكاملة المذكورة سابقاً.

اللقاح ضد الأمراض السارية

من السهل تلقيح الإنسان طبيعياً عن طريق العيش حسب نظام الكون أي ببساطة الابتعاد عن السكر الأبيض الصناعي والمكرر والحلويات والشوكولاه والقهوة والبهارات والخبز الأبيض والزبدة والجبنة واللحوم العالية الشحوم والدهون. أي باختصار الابتعاد عن كل ما هو غير ضروري للحياة. ستزيد مناعتك إلى أوجها وستتحول الميكروبات الحية من أعداء إلى أصدقاء. يجب الذكر هنا أنه يشتبه في أن بعض أنواع اللقاحات تسبب أمراضاً وردود فعل سلبية في الجسم بحد ذاتها.

أزمة الشفاء

من الطبيعي عند الانتقال إلى نظام غذائي صحي أن تحدث بعض الاضطرابات في الجسم مثل أوجاع الرأس والإسهالات والوهن لمدة من الزمن تدعى عادة **أزمة الشفاء**، فهذا يحدث عندما يبدأ الجسم بطرح كميات كبيرة من السموم المتراكمة لسنين.

هذا يشبه ما يحدث عندما تبدأ بتنظيف وعاء وسخ استعملته لطبخ الأغذية الدسمة لمدة طويلة من دون تنظيف. فبعد أن تملأ الوعاء بالماء النظيف وتبدأ بالتنظيف يتحول الماء النظيف إلى ماء وسخ يحمل معه الأوساخ المنحلة التي كانت متراكمة على جدران هذا الوعاء منذ سنين. فعندما تتناول الأغذية النظيفة بعد تناول أغذية سيئة لسنين يبدأ دمك بتفكيك وحمل السموم المتراكمة

في أنسجة جسمك لإخراجها من الجسم عن طريق مصارف الجسم الرئيسية وهي الأمعاء والكليتان. وهذا هو بالضبط سبب الشعور بالوهن وأحياناً الإسهالات وحتى الإقياء وحرقة البول الذي يحصل أحياناً عند الانتقال إلى نظام غذائي صحي. أما الشعور بالآلام مثل أوجاع الرأس والعضلات وغيره فيشبه ذلك ما يحدث مع مسمار دخل في يدك. عند دخول المسمار في يدك يسبب ذلك الوجع. ولكن بعد ذلك يزول الوجع ما بقي المسمار في يدك ثابتاً لا يتحرك. أما عندما تحاول سحب هذا المسمار من يدك فسيسبب ذلك وجعاً معكوساً الوجهة. وهذا يشابه آلام الرأس ووجع العضلات الذي يحدث عندما تبدأ الأغذية النظيفة بسحب السموم المتراكة في أنسجة الجسم لسنين.

يستحسن أحياناً عند وجود كميات كبيرة من هذه السموم في الجسم الانتقال التدريجي للأغذية الصحية لتجنب طرح كميات كبيرة من السموم في وقت قصير جداً مما قد يجهد الكبد والكليتين. ولا مانع خلال هذه الفترة الانتقالية من زيادة كمية السوائل المتناولة قليلاً للمساعدة على طرح السموم من الجسم بسرعة.

الكلفة

الغذاء الصحي الذي يشفي من المرض بسيط وشهي ومعظمه نباتي ورخيص السعر. يمكن للشخص أن يوفر نصف تكاليف غذائه بهذه الطريقة وبنفس الوقت يمكنه استعادة صحته وحياته في منزله. يمكنه الاستعاضة بهذه الطريقة عن المستشفى والعيادة والصيدلية بالمطبخ الذي يدعى مصنع الحياة.

هل الإضافات الغذائية ضرورية؟ الفيتامينات والمعادن والبروتين

هناك طرفان متعارضان من علماء التغذية بالنسبة إلى السؤال: "هل من الضروري أخذ حبوب الفيتامين والمعادن؟".

هناك البعض الذي يقول: إن هذه الحبوب ليست ضرورية إذ إن الغذاء العادي يقدم كل عناصر التغذية من الفيتامينات والمعادن والعناصر النادرة التي يحتاج إليها الجسم. وهناك البعض الآخر الذي يقول: إنه من الأحسن استعمال الحبوب، لأن هناك نواقص في التغذية العصرية بسبب الغذاء المفتقر لكثير من العناصر وبسبب الضغوط البيئية. نذكر القارئ هنا بما أورده حسن عباس في كتابه **القمح المبرعم** عن الفوائد العجيبة لهذه النبتة وغناها الذي لا يجارى في المعادن والفيتامينات.

الشعب الأمريكي يأخذ أعلى كمية من هذه الحبوب في العالم. حسب إحصائية أجرتها مؤخراً مؤسسة الغذاء والأدوية الأمريكية فإن أكثر من ٦٠ مليون أمريكي يعتقدون أن هذه الحبوب ضرورية جداً لضمان صحة جيدة. كذلك يعتقد ٢٠ مليون أمريكي أن نقص الفيتامينات يمكن أن يؤدي إلى مختلف الأمراض بما فيها السرطان. مع ذلك فإن مجلس العلوم القومي الأمريكي في سنة ١٩٨٠ لم يجد أي برهان يدل على فائدة أخذ كميات كبيرة من هذه المغذيات أكثر مما هو موجود في الغذاء الطبيعي المتوازن. في الحقيقة فإن واحداً من أسباب شعبية حبوب الفيتامينات هو الإعلانات والتسويق الهائل الذي تخضع له هذه المنتجات. ولكن أغلب حبوب الفيتامينات الموجودة في السوق مصنعة من خلاصة الفحم الحجري ومشتقات بترولية أخرى، ماعدا نسبة قليلة من الفيتامينات المستخلصة من الأغذية. وبينما قد تكون المشتقات المصنعة مخبريا مطابقة كيماوياً أو مشابهة للفيتامينات الطبيعية لكنهم يملكون جزءاً فقط من نشاطهم الحيوي. الفيتامينات المصنعة قد تعوض فقط عن بعض النشاطات التي تملكها الفيتامينات الطبيعية، ولكن قد يكون لها أيضاً تأثيرات إضافية لا توجد في الفيتامينات الطبيعية. في الحقيقة يحذّر مصنعي الفيتامينات من أن تناول كميات كبيرة من فيتامينات (ا، ب، ث، د)، أي المصنعة قد

تؤذي الجسم. و قد يؤدي أخذ كميات أقل من هذه الفيتامينات المصنعة إلى تراكم تدريجي للتسمم الفيتاميني. إذا قررت استعمال حبوب الفيتامين حاول الحصول على حبوب طبيعية مستخلصة من الأغذية عوضاً عن الحبوب المصنعة في المخابر. أما بالنسبة إلى مستحضرات البروتين المتوافرة حديثاً في الأسواق على شكل بودرة أو حبوب والتي لها شعبية بين الرياضيين فليس لها ضرورة، لأن أفضل أنواع البروتين هو الموجود في فول الصويا وجبنة الصويا التي هي سهلة الهضم وخالية طبيعياً من الشحوم أو الكولسترول. وحتى هذه المستحضرات البروتينية التي يتناولها الرياضيون بكثرة أغلبها مستخلص من فول الصويا على أية حال، ومن الأفضل تناول الصويا بشكلها الطبيعي الطازج عوضاً عن تناولها على شكل بودرة أو حبوب معبأة في قارورات ومستوردة من مناطق نائية.

فن الحياة

فن الطبخ والغذاء هو فن الحياة. صحتنا وسعادتنا وحريتنا وحتى حكمتنا تقع تحت تأثير هذا الفن. لهذا السبب يتم اختيار أفضل التلاميذ طباخين في معابد ومدارس الشرق الأقصى. حتى فن اللبس يتلخص في ارتداء ما هو طبيعي وملائم للمناخ والمحيط، مثل القطن الطبيعي والصوف الطبيعي، والابتعاد عن الخيوط المصنعة مثل النايلون والأكريليك والفيزكوز وما شابه.

ملاحظة أخيرة

عند التماشي مع نظام الكون ليس هناك ضرورة للاعتماد على لويس باستور مخترع طريقة التعقيم التي تحمل اسمه أو أليكساندر فليمنغ مكتشف البنسيلين. فالكون أعطاك القوة في جسدك التي تحميك من الأمراض بشكل طبيعي وتجعل منك إنساناً حراً لا يحتاج إلى أدوية أو عقاقير أو غرفة عمليات.

فالاعتماد على الأدوية للحفاظ على الصحة يشبه الشحاذ الذي يعتمد على مساعدة الناس له للحصول على أكله وشربه فهو بذلك مدمن على هذه المساعدة. هذه المساعدة بدورها تمنعه من البحث عن طريق أفضل وأشرف للعيش، ويبقى مدمناً على هذه المساعدة بقية عمره. وإذا أردت التأكد من كل ما ورد في هذا الجزء من الكتاب ليس عليك إلا اتباع هذه التعليمات البسيطة لعدة أسابيع. ولا يشكل اتباع هذه التعليمات لمدة من الزمن أي خطورة على الجسم على خلاف العمليات الجراحية والأدوية والجرعات الكيماوية والأشعة، فالغذاء ليس له تأثيرات جانبية كالدواء، وليس لديك ما تخسره سوى أوجاعك وأمراضك.

هذه هي النصائح الغذائية التي تتماشى مع نظام الكون، ويتماشى من يتبعها مع نظام الكون وستساعد على فهم معنى السعادة والحرية وعلى العيش حياة هادئة خالية من الأمراض والعذاب والعبودية للغير وللأدوية.

الماكروبيوتيك
لمحة تاريخية ومحاسن ومساوئ

لا تدع عاداتك الغذائية تتصلب. الجسم المثالي التدريب يمكنه تناول أي شيء في أي وقت أو الامتناع عن الأكل لمدة. إذا أُرْغِمتَ على تناول مالا ترغب به أو على تناول فائض من الغذاء تقبل ذلك بروح طيبة ثم مارس الصوم في اليوم التالي حتى يستعيد جسمك توازنه، لأنه من الأفضل بكثير التأقلم مع بيئتك بدل أن تزعج أصدقائك أوتصبح محط سخرية الذين يسارعون للحكم على شخص لأسباب تافهة.

كريسماس همفريز

لمحة تاريخية

يعتمد هذا النظام على فلسفة الطب الصيني وفلسفة علوم الشرق الأقصى بما فيها نظرية تكامل الأضداد (الين واليانغ). ومن المعلوم أن الملايين من بني البشر يتبعون نظام التغذية المسمى الماكروبيوتيك والذي يحتوي بشكل رئيسي على الحبوب الكاملة والخضار الموسمية وبعض الأغذية المخمرة ومنتجات البقول وخصوصاً الصويا. حاول نقل هذا المنهج عن الصينيين واليابانيين القدامى العالم الياباني ساكورازاوا Sakurazawa والذي يدعى باسم جورج أوساوا. كرس أوساوا حياته لدعوة العالم إلى إتباع نظام الماكروبيوتيك في الغذاء والحياة كأفضل طريقة لاسترداد الصحة والسعادة والسلام. سلام

النفس والمجتمع والعالم. نفض الغبار عن أفكار الشرق الأقصى التقليدية المنسية، وأعلن أنها الطريق الوحيد لإنقاذ الإنسانية والحياة بشكل عام من الأطماع والأخطار التي تحيط بهما. لاقت دعوته رواجاً كبيراً في أوروبة وخصوصاً في فرنسة مكان إقامته بعد الحرب العالمية الثانية، حيث كان العالم منهكاً من الحروب، وكانت أخطار الحروب الذرية تهدد بتدمير الإنسانية والحياة بأكملها على وجه الأرض وبحاجة إلى رسول سلام. حمل رسالة أوساوا عن الصحة والسعادة والسلام العالمي من الشرق الأقصى إلى الولايات المتحدة شخصين هما ميتشو كووشي وهيرمان إيهارا. توجه كووشي بدعوته إلى شرق الولايات المتحدة وإيهارا إلى غربها. وكان لدعوتهما معنى ومغزى كبير إذ كان حملة الرسالة دعاة سلام جاؤوا من اليابان المهزومة بعد أن أسقطت الولايات المتحدة قنبلتين ذريتين على اليابان. حاول كووشي وإيهارا عفوياً تطبيق نظام الماكروبيوتيك في الولايات المتحدة بجذافيره بما فيه تناول الأغذية اليابانية التقليدية. ولهذا السبب وتدريجياً عرف نظام الماكروبيوتيك في الولايات المتحدة على أنه نظام تناول الأغذية اليابانية. ولكن في ذلك سوء فهم لهذا النظام وتعارض مع واحد من الأسس الرئيسية التي تدعو إليها هذه الفلسفة، ألا وهو تناول الأغذية المحلية. وفي الحقيقة فإن الغذاء التقليدي لكل منطقة من مناطق العالم يحتوي على أغذية فوائدها تكافئ الأغذية اليابانية المشهورة مثل الميسو والأميبوشي وغيرهم. ولكن في نفس الوقت فإن الفلسفة التي تعتمد عليها نظام الماكروبيوتيك هي فلسفة سليمة ومنطقية. تقبل الأمريكيون أفكار الماكروبيوتيك كما هي لأنه ليس لديهم تراث غذائي. لنستمع لما قاله الفرنسي قسطنطين فولني عن الغذاء الأمريكي عام ١٨٠٠ :

«في الفطور صباحاً يُغرقون معدتهم بلتر من الماء الساخن الملون ويدعون ذلك قهوة. ثم يبتلعون من دون تفكير الخبز الساخن غير كامل الشوي والكعك

المغرق في الزبدة والجبنة والملح ولحوم البقر والخنزير المجففة والتي هي كلها مشبعة بالدهون والشحوم السميكة التي لا تنحل بالماء. في العشاء يتناولون المرقة المغلية مع الزبدة المذوبة يلحقها البطاطا واللفت اللذان يسبحان في شحم الخنزير المذوب أو الزبدة وغيرها من الدهون. ثم للتحلية يتناولون المعجنات غير المشوية بشكل كاف والمشبعة بالشحوم ويسمون ذلك حلويات».

ثم يضيف الطبيب هنري بيلر على ذلك:

«هل من العجب إذن أن تكون الصناعة المزدهرة في تلك الأيام هي صناعة الأسنان الصناعية المحفورة من خشب الجوز والتي يتداولها هواة تجميع التحف؟ ولكن الإنسان القديم لم يكن بحاجة لأسنان اصطناعية. البحوث والتنقيبات العلمية، أظهرت بأن الإنسان القديم امتلك أسناناً ممتازة يمضغ بها!!».

الماكروبيوتيك في الوطن العربي

توجد أصول فلسفة الماكروبيوتيك في الأديان السماوية بما فيها الإسلام. فقد ذكر في القرآن الكريم: ﴿وَمِن كُلِّ شَيْءٍ خَلَقْنَا زَوْجَيْنِ لَعَلَّكُمْ تَذَكَّرُونَ ﴿٤٩﴾﴾ [الذاريات: ٥١/٤٩]. وقد ذكر في أحد الكتب أيضاً: "الحقيقة واحدة ولكن المعلمين يطلقون عليها أسماء مختلفة". ولقي هذا النظام الغذائي رواجاً كبيراً في الوطن العربي خلال السنين القليلة الماضية كطريقة للتخلص من الأمراض المزمنة والسبب الرئيسي هو اتجاه الناس بقوة للبحث عن بدائل للطب التقليدي في معالجة الأمراض التي اعترف الطب التقليدي بعجزه عن معالجتها عندما سماها الأمراض المستعصية. ولكن نحن في الشرق الأوسط سنستفيد من أفكار وأسس وفلسفة الماكروبيوتيك، ولكن لسنا مضطرين إلى أن نتقبل الأغذية اليابانية أو غيرها بشكل أعمى ومن دون محاكمة لسبب بسيط وهو

أننا في الشرق الأوسط لدينا تراث غذائي وأغذية تكافئ وأحياناً تضاهي في فوائدها الأغذية اليابانية مثل المخللات التي تكافئ الميسو والزيتون الذي يكافئ الأوميبوشي والزعتر المطحون الغني بالسمسم الذي يكافئ الجوماشيو والكوسة الذي يضاهي الكوزوو في فوائده في تقوية مناعة الجسم. هذه الأغذية المحلية رخيصة الثمن ومتوافرة في كل مكان، ويمكنها أن تعوض كلياً عن الأغذية اليابانية المذكورة.

محاسن الماكروبيوتيك

يتمتع نظام الماكروبيوتيك بالميزات التالية،

* غني بالمعادن والفيتامينات الطبيعية (الخضار)، والألياف (الحبوب الكاملة) التي تساعد على طرح السموم من الجسم عن طريق الأمعاء والكليتين.

* أغذية الماكروبيوتيك لا تولد أي سموم في الجسم وإنما على العكس تماماً، فهي تساعد على طرح السموم من الجسم، على عكس المنتجات الحيوانية التي تترك ورائها مخلفات سمية.

لذلك فالماكروبيوتيك تساعد بالفعل على الإزالة التدريجية للسموم وتنظيف الجسم وبالتالي إزالة المرض، كما تم شرحه سابقاً، ومن دون أي تأثيرات جانبية كالتأثيرات الجانبية لجميع الأدوية. ولكن تطبيق الماكروبيوتيك عشوائياً قد يسبب الأذى بدل النفع.

الكثير زاروني في دمشق والإمارات بعد تجربة حائرة مع الطب الغربي وبعد إنفاق الآلاف المؤلفة من الدولارات والريالات والدراهم في عيادات ومستشفيات ومخابر أمريكا وباقي الغرب بدون جدوى، ووجدوا في النهاية الصحة الحقيقية ليس في عيادات ومستشفيات الغرب، بل في المطبخ وفي لقمة

الغذاء. غالبية متبعي نظام الماكروبيوتيك يعانون من مرض معين أو حالة صحية ويريدون الحصول على نصائح غذائية للتخلص من أمراضهم بغذائهم. يريدون تعلم مايجب عليهم تجنبه ومايجب عليهم تناوله من أغذية لكي يشفوا من أمراضهم. ولكن أنا لا أستعمل كلمة الماكروبيوتيك دائما عند التكلم عن التغذية والدواء. فالشفاء هو في الغذاء وليس في إسم هذا الغذاء. وأنا لست من أتباع أي شخص معين في هذا الطريق. الإسم لا يهم ومايهم هو الطريق والطريقة. نظام الماكروبيوتيك الذي طوره ميتشو كووشي هو نظام عام وليس لكل الناس. حالتك الصحية الحالية قد تتطلب اتباع نظام مختلف عن نظام الماكروبيوتيك العام ويناسب الحالة الصحية الحالية .**مثال**: إذا كنت تعاني من تصلب لويحي أو نوع من أنواع السرطان أو حساسية أو غرغرينا أو التهاب أمعاء فإن بعض أغذية الماكروبيوتيك العامة قد تكون ضارة جدا لك حالياً.

أنا شخصياً إتبعت طرق المعالجة الدوائية عندما انهارت صحتي منذ حوالي ١٠ سنوات ولكن بدون فائدة. بدأت عندها بالبحث عن بديل. وجدت الكثير من المعلومات المفيدة في علوم الماكروبيوتيك وغيرها. وأدهشني أيضاً أن الكثيرين من أمثال هنري بيلر وهربرت راتنر وبيرنارد جنسن وأوليفر ويندل هولمز اتبعوا نفس الطريق بعد خيبة أملهم في الطب الغربي الدوائي التقليدي. وعلمتني فلسفة ين-يانغ (الذكر والأنثى) أسرار الكون التي نراها في حياتنا كل يوم ولكن لا نفهمها. كل شيء أصبح أوضح وأجمل. الكثير من ظواهر الكون أصبحت واضحة بعد أن كانت مبهمة.

مثال: لماذا تزيد بعض الأغذية الالتهاب والبعض الآخر يشفي من الالتهاب؟

جواب: الصوديوم هو يانغ (ذكر) والبوتاسيوم هو ين (أنثى).

الأغذية الغنية بالصوديوم والكالسيوم مثل الكوسة وورق الفجل تقضي على الجراثيم (أفضل من أي مضاد حيوي صنعه الإنسان) والأغذية الغنية بالبوتاسيوم مثل الخس والبقدونس تزيد وتنشط الالتهاب.

مساوئ الماكروبيوتيك

ككل شيء في الوجود تتميز الماكروبيوتيك ببعض المحاسن وبعض المساوئ، ويجب تحكيم العقل دائماً قبل اتباع تعليمات شخص ما أو كتاب ما. فمن التعليمات المذكورة في أغلب كتب الماكروبيوتيك تناول الأغذية المطهية فقط والابتعاد عن الأغذية النيئة أو الطازجة. يذكر كمال جنبلاط في كتابه أدب الحياة أن الدكتورة نولفي في الدانمارك برهنت أن تناول الطعام المطهي فقط من دون تناول السلطات الطازجة من حين لآخر هو غذاء قد يتسبب في زيادة احتمالات الإصابة بالسرطان بأشكاله المختلفة.

الكوسة

من الأغذية التي ينصح بالابتعاد عنها في نظام الماكروبيوتيك (كتاب طريقة الماكروبيوتيك The Macrobiotic Way تأليف ميتشوو كووشي). ولكن الكوسة هو من أهم الخضار على الإطلاق من ناحية القيمة الدوائية فالطبيب هنري بيلر يذكر في كتابه الغذاء أفضل دواء أن الايطاليين كانوا يعدونه دواء لكل الأمراض، لأنه أغنى أنواع الخضار على الإطلاق بمعدن الصوديوم العضوي الضروري لعمل الكبد والأمعاء ولمنع الاسهال وتقوية المناعة وهو يحمل قوة ذكر خفيفة. نذكر هنا بأن الصوديوم يعيق تكاثر الجراثيم، ولذلك فالكوسة مفيد جداً في جميع حالات الالتهابات والحساسية وخصوصاً التهابات الأمعاء والبدانة.

البطاطا والرز الأبيض

من الأغذية التي ينصح بالابتعاد عنها في هذا النظام أيضاً بشكل عام البطاطا والرز الأبيض المقشور. بشكل عام أنا من مؤيدي هذا الرأي ولكن من دون التشبث به بتعصب وبشكل أعمى ومن دون محاكمة. من خلال خبرتي مع آلاف المرضى وجدت أن الرز الأبيض المسلوق والبطاطا المسلوقة مفيدان جداً لبعض المرضى مثل مرضى الالتهابات المعوية خصوصاً إذا كان هناك نزيف معوي وأمعاء المريض بحالة لاتسمح بتناول الحبوب الكاملة الغنية بالألياف مثل الرز الكامل. فعندئذ حتى كريمة الرز الكامل الغنية بالمعادن والمنزوعة الألياف قد تسبب تهيجاً في الالتهابات يكون المريض بغنى عنها. وعادة أنصح المريض عندئذ بتناول الرز الأبيض المسلوق أو البطاطا المسلوقة مع بعض الخضار المختارة والمناسبة لحالته لعدة أيام حيث توفر هذه الأغذية طاقة ضرورية للمريض من دون تعريض أمعاء المريض المنهكة والمحتاجة لراحة مؤقتة لعبء مرور الألياف.

الخضار

الخضار هي جزء رئيسي من نظام الماكروبيوتيك. ولكن من بين جميع الكتب التي تتكلم على هذا النظام لن تجد شرحاً تفصيلياً عن فوائد ومحاذير كل نوع من الخضار، ولأي نوع من الأمراض يصلح هذا النوع من الخضار، ولأي الأمراض ينصح بتجنبه.

مثال. البقدونس والجزر هم من الخضار الرئيسية في نظام الماكروبيوتيك العام ولكن البقدونس من نوع أنثى وهو مفيد للأمراض من نوع ذكر مثل الإمساك وسرطان الكولون وارتفاع الضغط الشرياني، ولكنه ضار للأمراض من نوع أنثى مثل التفؤيد والحساسية وغيرهم. والجزر هو من نوع ذكر لذلك فهو مفيد للأمراض من نوع أنثى مثل التفؤيد والحساسية وغيرهم، ولكنه ضار

للأمراض من نوع ذكر مثل الإمساك وارتفاع الضغط الشرياني. لذلك ينصح بالتأني والحذر في إختيار أنواع الأغذية وخصوصاً الخضار في حالة وجود مرض معين. الغذاء هو بالفعل دواء ولكن يجب علينا معرفة خواص كل من أغذيتنا قبل تناولها في حالة مرضية.

العدو الأكبر: التعصب والتصلب

ليس هناك شك في أن نظام الماكروبيوتيك هو نظام له قيمته العلمية والفلسفية والروحانية. ولكن لايحق لأي من أتباع هذه الأفكار الشعور بالتكبر على سائر الناس بسبب ما أنعم الله عليه من معرفة. يذكر كريسماس همفريز في كتابه **التركيز والتأمل**:

«هناك قانون عمره عمر الإنسانية مفاده أن من ينعم الله عليه بعلم أو معرفة متميزة يجب عليه أن يستعمل هذا العلم لفائدة الإنسانية جمعاء وليس له وحده. وعقوبة المعصية هنا هي خسارة هذه المعرفة وتحولها إلى لعنة تحل به وتجعله محط شفقة كل من حوله».

خطوات الشفاء

﴿إِنَّ ٱللَّهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتَّىٰ يُغَيِّرُوا۟ مَا بِأَنفُسِهِمْ﴾
[الرعد: ١٣/١١]

استعرضنا في الفصول السابقة نظام الكون ولمحة عن جسم الإنسان ومعنى ومغزى المرض ثم النصائح الغذائية. نذكر في هذا الفصل الخطوات التي يمكن أن تتبعها أخي القارئ لشفاء نفسك من أي مرض ألمّ بك وكيفية استخدام المعلومات التي وردت آنفاً لتصل إلى الصحة العظيمة الخالية من أي مرض.

من المفيد العودة هنا إلى الطبيب اللورد جيمس ماكينزي والتذكير بما استنتجه بعد أن أغلق عيادته في لندن وعاد إلى قريته في سكوتلانده:

١- الأمراض هي نتيجة عوامل مؤثرة طويلة الأمد تبدأ في الحياة المبكرة وتؤدي تدريجياً إلى إشباع الجسم بالسموم.

٢- الغذاء الخاطئ والحياة المليئة بالعادات السيئة والتفكير السلبي هي الأسباب الرئيسية لهذا التدهور.

٣- نفس هذه السموم عندما تتجمع في المفاصل تسبب التهاب مفاصل وعندما تتجمع في الكبد تسبب اليرقان وفي الكليتين تسبب التهاب كليتين وفي الجلد التهاب جلد وفي البانكرياس تسبب السكري وفي الدماغ تسبب الجنون.

والتذكير أيضاً بأن الشفاء الحقيقي والنهائي من المرض إذن هو ليس إلا الإزالة التدريجية للعوامل المسببة للمرض أي تنظيف الجسم من السموم العضوية والكيماوية المتراكمة فيه، وذلك بإعادة تنشيط مصارف الجسم الرئيسية الطبيعية، التي هي الأمعاء التي تصرف سموم الجسم عن طريق الغائط والكليتان اللتان تصرفان سموم الدم عن طريق البول. هذه السموم نوعان: سموم عضوية تنتج عن تناول فائض من المنتجات المشبعة بالدهون والشحوم وخصوصاً المنتجات الحيوانية، وسموم كيماوية تنتج عن تناول الأغذية المكررة المحفوظة والملونة والأدوية والكيماويات الأخرى وسموم المصانع وهواء وماء المدن الملوثة.

المعدة بيت الداء، والحمية رأس الدواء

الأغذية الصحية وخصوصاً بعض أنواع الخضار وهي الزهرة والملفوف واللفت والفجل والكوسة والجزر والكرفس والسلق والخبيزة والبصل الأخضر والزنجبيل والقمح الكامل والرز الكامل تساعد الجسم على التخلص من السموم العضوية، ولكن لا تساعد على التخلص من السموم الكيماوية. وتساعد الأغذية التالية على التخلص من السموم الكيماوية: بعض أنواع الأعشاب البحرية والكمون والبابونج والبطاطا العادية والبطاطا الحلوة.

خطوات الشفاء

الخطوة الأولى: التمييز ما إذا كان المرض مكتسباً أو خَلْقياً أي ولادي.

إذا كان المرض ناشئ عن تشوه جنيني أو ولادي فالنصائح العامة الواردة هنا لن تقود إلى الشفاء التام، وإنما يمكن أن توقف تراجع حالة المريض وتساعده على العيش حياة هادئة ومستقرة وأقل عذاباً. أما إذا كان المرض مكتسباً أي إنه مرضٌ ألم بالمريض في فترة ما من حياته فتابع إلى الخطوة الثانية.

الخطوة الثانية: التميز فيما إذا كانت الحالة المرضية متقدمة وذات أعراض تستدعي عناية خاصة.

هنا يجب التقرير فيما إذا كانت حالة المريض تسبب أية أعراض تحدّ من قدرة المريض على اتباع النظام الغذائي العام المشروح في الفصول السابقة من هذا الكتاب، مثل التهابات أو نزيف الأمعاء أو أمراض الكبد الحادة أو الحساسية بأنواعها أو الحالات المتقدمة من الأورام السرطانية أو أمراض القلب. فعليك أن تسأل نفسك هل أنا بحالة أستطيع فيها تناول أي غذاء مذكور هنا من دون أية مضاعفات؟ وإذا كان الجواب نعم فهذا يعني أنه يمكنك المباشرة فوراً بهذا النظام الواسع المذكور في الفصل السابق مع التركيز على الخضار والمأكولات المذكورة أعلاه في هذا الفصل. أما إذا كانت هناك أعراض تحد من قدرتك على تناول بعض الأغذية الصحية فتابع الالأغذية الافتابع إلى الخطوة الثالثة.

الخطوة الثالثة: استشارة خبير مختص

إذا كانت هناك أية أعراض تحدّ من قدرة المريض على اتباع النظام الغذائي العام المذكور فيجب مراجعة خبير غذائي مختص لمتابعة نظام غذائي خاص ومحدود لمدة من الزمن حتى يتم تحسن الحالة وزوال الأعراض المزعجة، ويمكن عندئذ متابعة النظام العام. كما يمكن في هذه الحالات إضافة بعض طرق المعالجة المنزلية بالإضافة إلى النظام الغذائي للتسريع في إزالة الأعراض المزعجة وتنشيط الكليتان والكبد، وذلك مثل الكمادات أو المعالجة الفيزيائية أو الإبر الصينية وبعض الأعشاب وما شابه من طرق ينصح بها الخبير حسبما يراه مفيداً وملائماً بالإضافة إلى النشاط الجسدي مثل المشي أو السباحة، حيث يسمح ذلك بتحريك الدورة الدموية والتنفس، ولكن ينصح بالابتعاد عن الرياضة العنيفة مثل ألعاب القوى ورفع الأثقال. عند زوال هذه الأعراض

الحرجة يستطيع المريض الانتقال إلى النظام الغذائي الواسع المشروح في الجزء الثاني من هذا الكتاب بأمان.

إذا عرفنا كيف نخلص أجسامنا من سمومها التي هي سبب المرض وبشكل طبيعي فسيؤدي ذلك إلى زوال مرضنا من دون الحاجة لأية أدوية أو عقاقير مهما كانت؟

نصائح عامة

للأكل أهمية بالغة في شؤون المرض والصحة، لأن الجسد في النهاية يتكون من الأكل والشراب.

كمال جنبلاط

* كمال جنبلاط هو أول من تكلم بعقلانية وإسهاب عن الماكروبيوتيك منذ حوالي ٣٠ عاماً في كتابه أدب الحياة.

* بعض الأغذية التي تشكل جزءا من نظام الماكروبيوتيك مثل الأوميبوشي والجوماشيو غير متوافرة في منطقتنا أو متوافرة بسعر باهظ. نحن لدينا في الشرق الأوسط أغذية ذات فوائد تكافئ فوائد هذه الأغذية اليابانية مثل المخللات التي تكافئ الميسو والزيتون الذي يكافئ الأوميبوشي والزعتر المطحون الغني بالسمسم الذي يكافئ الجوماشيو والكوسة الذي يضاهي الكوزوو في تقوية المناعة. هذه الأغذية المحلية رخيصة الثمن، ومتوافرة في كل مكان ويمكنها أن تعوض كلياً عن الأغذية اليابانية المذكورة.

* الغذاء الصحي ليس بالضرورة خضار مسلوقة فقط. ستجدون في كتابي **مطبخك صيدليتك** أطباقاً شهية ولذيذة وصحية في نفس الوقت.

* الصحة الجيدة هي جائزة العيشة الصحيحة التي تتماشى مع الطبيعة ومع نظام الطبيعة.

* إن لجسدك عليك حقاً. حق الجسد هو واجب عليك. وهو أن تُعْطيه ما يُفيدُه وتُجَنِّبَهُ ما يُؤْذيه.

* الصحة تاج على رؤوس الأصحاء لا يراه إلا المرضى.

* اتبع دورة الشمس والنور في نومك واستيقاظك. نم باكراً وتجنب السهر الطويل، ثم استيقظ في الصباح الباكر، وتجنب التقاعس في عمل يومك.

* أنت المسؤول الوحيد عن صحتك وحياتك. عند المرض، الغذاء الصحيح والعلم والمعرفة أفضل لك من الطبيب والدواء.

* اعرف سبب مرضك وابحث عن طريق شفائك في لقمة غذائك.

* المعدة بيت الداء والحمية رأس الدواء.

* اغسل يديك بالماء الطاهر قبل الجلوس إلى المائدة، واغسل يديك وفمك بعد الانتهاء من الطعام.

* تجنب الشرب أو تناول الفاكهة مع الطعام أو حتى بعده مباشرة.

* "النَفَسُ أصل في الطعام". لكل طابخٍ نَفَسٌ طاهرٌ أو فاسد. فاحذر تناول الغذاء المحضّر من قبل طابخٍ ذي نفسٍ فاسد.

* تجنب الكلام وخصوصاً عن مشاغل الحياة على المائدة.

* امضغ طعامك بشكل كامل وبهدوء.

* لا تتناول الطعام قبل النوم بساعتين أو ثلاث ساعات.

* اشرب السوائل فقط عند الشعور بالعطش.

* تناول الحبوب والخضار والبقول المزروعة طبيعياً من دون استعمال مبيدات أو أسمدة كيماوية.

* كل قليلاً واعمل كثيراً.

* مارس رياضة خفيفة يوميا لساعة (مشي، سباحة، كرة سلة الخ).

* استعمل أوعية ستانلس ستييل وحديد الصب والفخار والخشب والزجاج وتجنب استعمال أوعية الألمنيوم والتيفال والبلاستيك والنحاس المبيَّض.

* استعمل الملح البحري ولكن بكميات قليلة فقط عوضا عن الملح الأبيض المكرر الميوّد.

طرق التحضير الصحية

ينصح باستعمال الطرق التقليدية في تحضير الأغذية. مثل الطبخ على الغاز والتخمير والتجفيف في الشمس. كما ينصح بعدم استعمال المايكرويف أو طناجر الضغط. كما ينصح بالابتعاد عن القلي وذلك لأسباب مشروحة أدناه.

خطر السرطان في البطاطا المقلية والتشيبس وغيرهم

صرح علماء سويديون منذ مدة أن أغذية شعبية يتناولها الملايين حول العالم مثل البسكويت والتشيبس والبطاطا المقلية تحتوي على كمية خطرة من مادة آكريلامايد المسرطنة.

أظهر البحث الذي أجري في جامعة ستوكهولم بالتعاون مع خبراء من وكالة الأغذية القومية المعنية بسلامة الغذاء أن تسخين الأغذية الغنية بالنشويات مثل البطاطا والحبوب سبب في تشكل مادة أكريلامايد المشتبه في أنها تسبب السرطان.

يقول مدير البحوث في وكالة الأغذية ليف بسك: "لقد عملت في هذا المجال لمدة ٣٠ عاماً ولكني لم أر أي شيء كهذا من قبل".

نتيجة البحث التي أعلنت في مؤتمر صحفي دعت إليه الوكالة أظهرت أن كيساً عادياً من التشيبس قد يحتوي على ٥٠٠ ضعف من مادة أكريلامايد عن الكمية التي يسمح بها في مياه الشرب من قبل منظمة الصحة العالمية.

أظهر البحث أيضاً أن البطاطا المقلية التي تباع في الأفرع السويدية لمطاعم الوجبات السريعة الأميركية مثل برغر كينغ وماكدونالد تحتوي على ١٠٠ ضعف الكمية المسموح بها في مياه الشرب.

خطر معروف

وكالة حماية البيئة الأمريكية تصنف مادة أكريلامايد العديمة اللون على أنها مادة مسرطنة تسبب طفرات جينية كما تسبب السرطان في حيوانات المخبر بالإضافة إلى التسبب في أذى للجهاز العصبي المركزي.

يقول ليف بسك أيضاً:

«اكتشفنا بأن أكريلامايد يتشكل بكميات كبيرة خلال تحضير الغذاء، والآن يمكن شرح أسباب بعض حالات السرطان التي يسببها الغذاء. الأغذية المقلية والمشوية بالفرن مثل البطاطا والبسكويت والحبوب المشوية وغيرها تحتوي على نسب عالية من الأكريلامايد الذي يتشكل خلال تحضير كثير من الأغذية. ينصح بتجنب القلي في درجات حرارة عالية لمدة طويلة، لأن الأغذية الطازجة لا تحتوي على هذه المادة. لا نزال ننصح بالإقلال من المنتجات الغنية بالدهون مثل البطاطا المقلية والتشيبس، ولكن التدخين المعروف بأنه يسبب السرطان لا يزال أكثر خطورة».

أجوبة على أسئلة شائعة

ما الأغنية المذكورة في نظام الماكروبيوتيك التي تناسب حالتي الصحية؟

جواب: لكل مرض معين نظام غذائي معين. مثال: البقدونس مفيد جداً لمرضى فقر الدم والسكري وغيرهم الكثير من الأمراض، ولكنه مؤذ لمرضى التفؤيد والحساسية وغيرهم. والحل هو أن يكون الإنسان على معرفة بفوائد كل نوع من أغذيته وعندئذ يصبح حكيم نفسه أو يمكنه استشارة خبير غذائي للحصول على نظام غذائي مناسب لحالته المرضية.

لدي مرض معين واظن أن بعض أغنية الماكروبيوتيك قد تؤذيني، فباي أنواع من هذه الأغذية أبدأ؟

جواب: بالفعل نظام الماكروبيوتيك هو نظام واسع ومتنوع. إذا لم يكن لديك أي مشاكل صحية تذكر مثل الحساسية، الالتهابات المختلفة، النزيف، أورام، اضطرابات هضمية، إلخ فيمكنك اتباع النظام العام والتنويع بين أغذيته. أما إذا كان لديك حالة مرضية معينة ولا تستطيع التقرير أي من أغذية الماكروبيوتيك مناسبة لك فعليك استشارة خبير تغذية.

النباتيون يحرمون أجسامهم من موارد غذائية مهمة تقدمها الطبيعة ويحللها الدين كاللحوم ومشتقات الحليب؟ لماذا؟

جواب: خلافاً لما يظنه غالبية الناس فالنظام الغذائي المتوازن ليس

بالضرورة نظاماً نباتياً مئة في المائة. فعندما يكون الشخص خالياً من الأمراض فليس هناك مانع من تناول بعض المنتجات الحيوانية مثل السمك والدجاج البلدي والقليل جداً من لحم الغنم والأجبان والألبان. لكن ينصح بتجنب هذه الأغذية في حالة المرض ليعطى الجسم فرصة للراحة وللتخلص من سمومه. أما تحليل اللحوم فتناول اللحوم ليس محرماً في الدين ولكنه أيضاً ليس مفروضاً. وحتى الأنبياء والحكماء ينصحون بعدم تناول المنتجات الحيوانية بإفراط. فالإمام علي رضي الله عنه قال مامعناه: "لا تجعلوا من بطونكم مقبرة للحيوانات" أي لا تفرطوا في تناول المنتجات الحيوانية.

ما الهرم الغذائي؟ وما الأغذية من ضمن اغذية الماكروبيوتيك المناسبة لحالتي الصحية؟

جواب: الهرم الغذائي هو وصف عام فقط للأغذية الضرورية للجسم، وغير مناسب لأي حالة مرضية معينة. اتباع نظام غذائي كهذا عشوائياً قد يسبب أضراراً بدل فائدة أحياناً.

مثال: كثير من الذين يبدؤون بتطبيق نظام الماكروبيوتيك عشوائياً يعانون من إمساك حاد لمدة من الزمن. ولكن إذا عرفنا أن أفضل غذاء للقضاء على الإمساك هو الزهرة يمكن تجنب هذه المشكلة.

مثال آخر: إذا كان لدى المريض التهاب أمعاء كالتفوئيد أو حساسية لن يستطيع تناول القمح الكامل والرز الكامل أو البقدونس والخس مع أن هذه الأغذية هي جزء من نظام الهرم. إعرف أنه لابد من اتباع نظام دقيق مناسب لحالتك حتى يتم الشفاء.

أريد إتباع نظام الماكروبيوتيك ولكن لا أعرف ماذا لتناول صباحاً وظهراً ومساء؟

جواب: فيما يلي جدول يحتوي على وجبات صحية لمدة ٤ أيام. هذا الجدول يستعمل كمثال لمن ليس لديه أمراض ويريد تجربة النظام بشكل عام. عند وجود مرض ينصح باستشارة خبير تغذية، لأن بعض الأغذية المذكورة هنا قد تكون ضارة في بعض الحالات المرضية.

اليوم الأول

الفطور	سليقة قمح مع زيتون أخضر وأسود وشاي أخضر أو عصير برتقال
الغداء	رز كامل مع شوربة خضار(كوسة وجزر وبصل أخضر) مع فاصولياء خضراء وتوفو بزيت وثوم
العشاء	رز كامل مع شوربة يقطين وتفاحة وقليل من الموالح والمكسرات

اليوم الثاني

الفطور	فول مدمس مع خبز قمح كامل وفجل ونعنع وبصل أخضر وشاي أخضر
الغداء	معكرونة قمح روسي أو معكرونة عادية مع سلطة فجل وورق فجل وسمك مشوي
العشاء	سندويشة فلافل مع مخلل وزيتون

اليوم الثالث

الفطور	شوفان أو قمح مسلوق مع شوربة خضار(سلق وزهرة وبصل وملفوف)
الغداء	رز كامل مع صدر دجاج بلدي مشوي بالفرن مع خضار مشكلة مع زيت وثوم وصلصة الصويا
العشاء	رز كامل مع شوربة يقطين وتبولة

اليوم الرابع

الفطور	خبز قمح كامل وزيتون وزيت وزعتر ومكدوس ومربى طبيعي وشاي أخضر
الغداء	دخن كامل مع شوربة عدس وتبولة وتوفو(جبنة الصويا)
العشاء	رز كامل مع فاصولياء خضراء وكوسا بزيت وثوم وسلطة جرجير

نظام الماكروبيوتيك هو نظام متطرف يطالبني بتناول الاغذية اليابانية والتي لاأعرف ماهي أو كيف اتناولها؟

جواب: على العكس تماماً، نظام وعلم الماكروبيوتيك هو أبعد مايكون عن التطرف. هذا النظام يحاول شرح قوانين الطبيعة والتي ترتكز على التوازن والابتعاد عن التطرف حتى في الغذاء. وحسب هذه النظرية فإن الأغذية المتطرفة هي الأغذية التي تحمل قوة ذكر قوية مثل اللحوم الحمراء والأغذية التي تحمل قوة أنثى قوية مثل السكر والحلويات. ونظام الماكروبيوتيك ينصح بتناول الأغذية المتوازنة والبعيدة عن هذا التطرف وهذه الأغذية هي بشكل رئيسي الحبوب الكاملة والخضار. هذا بالإضافة إلى أن علم الماكروبيوتيك ينصح بتناول الأغذية المحلية المنشأ: لذلك اتباع هذا النظام في اليابان يعني بالضرورة تناول الأغذية اليابانية المتوازنة واتباعه في الشرق الأوسط يعني أيضاً بالضرورة تناول الأغذية العربية المتوازنة.

ما أفضل طريقة لتحضير هذه الأغذية؟ بعض الأغذية جديدة بالنسبة إلي، كيف أحضرها وكم أتناول منها؟

جواب: من المهم تحضير الأغذية بطريقة صحيحة، لأن تحضير الأغذية بطريقة سيئة سيفقدها قيمتها الغذائية. كتاب مطبخك صيدليتك يحتوي على قسم خاص عن طرق التحضير المختلفة لبعض الاغذية المتوازنة.

اتبعت نظام الماكروبيوتيك لمدة من الزمن ولكن من غير فائدة. لماذا؟

جواب: جميع الناس ستستفيد من النصائح الموجودة في هذا الكتاب. وفي حال عدم الحصول على فائدة فذلك سيرجع حتماً إلى اخطاء أو عدم التزام بشكل تام في تطبيق هذا النظام.

ما علاقة التغذية بالحالة النفسية؟

جواب: العقل السليم في الجسم السليم. عندما يكون الجسم مريضاً سيسبب ذلك مرضاً نفسياً وليس العكس.

ما غذاء الطفل الأمثل؟ وأين الكالسيوم في غذائه؟

جواب: الكثير من الناس الذين نشؤوا على حليب البقر تعودوا الاعتماد عليه كمصدر للكالسيوم. ولكن الكثير من الأغذية إضافة للحليب هي غنية بهذا المعدن المهم مثل البقدونس وورق الفجل والقمح الكامل وكثير غيرهم. وبما أن جميع هذه الأغذية هي من مصدر نباتي فيقدمون غذاء أفضل نوعية للبالغين - فهم لا يحتوون على أي شحوم أو كولسترول.

تغذية الرضع في الماكروبيوتيك. الحليب كان دائماً صلة الوصل بين الأجيال. عن طريق علاقة الرضاعة بين الأم والطفل يتم وضع الأساس لنقل الذكاء والاحساس. حتى اليوم اعتماد الطفل الرضع الطويل الأمد على أمه يقوي الصلة بينهما ويضمن نمواً قوياً وصحياً للطفل.

البحوث المتراكمة خلال السنوات العشرين الماضية برهنت من دون شك أن أحسن حليب للطفل حديث الولادة هو حليب أمه. الأطفال الذين يتناولون حليب البودرة ميالون أكثر للتعرض لمشاكل هضمية وللإسهال. مناعتهم للأمراض والالتهابات أضعف كما أن فرصهم للحياة حتى ما بعد السنين الأولى أضعف أيضاً . حليب الأم هو أفضل طريقة لحماية الطفل من الفيروسات والجراثيم حيث يعطيهم مناعة جيدة ضد الالتهابات. حسب ما ذكره آرثر جيبتون مؤلف كتاب مرجع الفيزيولوجيا الطبية يحتوي حليب الأم على مضادات معينة تكافح نمو الجراثيم والفيروسات الغير مرغوب فيها. ليونارد ماتا في كتابه انفرادية حليب الإنسان يقول: إن حليب الأم يحمي الطفل من أمراض ريكيتسيا التي يمكن أن تسبب الحمى التيفية وشلل الاطفال

وفيروس الأنفلونزا والسالمونيلا وجراثيم الالتهابات المعوية والتهابات البلعوم وغيرها من الالتهابات.

الماء. هل من الضروري حقيقة أن أشرب ٨ كؤوس يومياً؟

جواب: يذكر الطبيب هنري بيلر في كتابه **الغذاء أفضل دواء** أن هذه الدعوى هي من اختراع وترويج شركات تعليب المياه الأميركية بهدف تحريض الناس على استهلاك أكبر كمية ممكنة من الماء المعلب.

ما مزايا الطب البديل؟

جواب: اعلم أن الغذاء أفضل دواء. وإذا عرفت ما فوائد ومزايا كل نوع من الأغذية فيمكنك استعمال هذه الأغذية كأدوية. مثلاً هل تعلم أن أفضل دواء للقضاء على الإمساك المزمن هو الزهرة (القرنبيط) بشرط أن تحضر بطريقة تحفظ فوائدها؟ وكذلك جميع الأمراض يمكن شفاؤها بالغذاء فقط والذي هو دواء من صنع رب هذا الكون.

ما أفضل وأسلم طريقة لتخفيض الوزن؟

جواب: اقرأ الفصل المسمى **النشويات لا تسبب السمنة** في هذا الكتاب.

ما أفضل الأغذية للذكاء والدماغ؟

جواب: الدماغ يقع في أعلى الجسم، وحسب نظرية الذكر والأنثى تتدرج القوة في جسم الإنسان من ذكر إلى أنثى صعوداً. لذلك فإن الأغذية المفيدة والمغذية للدماغ هي الأغذية التي تحتوي على المعادن من نوع أنثى (ين)، وهذه المعادن هي البوتاسيوم والفوسفور بشكل رئيسي. لذلك فإن أفضل الأغذية للدماغ هي الأوراق الخضراء واليقطين والسمسم.

ما الأغذية التي تزيد نعومة وحيوية البشرة؟

جواب: بعض أنواع الخضار تضفي نعومة للبشرة لا تضاهى بأي مراهم أو أدوات تجميل. من هذه الخضار اليقطين والزهرة وبعض الأعشاب البحرية.

السرطان، هل حقيقة هناك شفاء من هذا المرض الخبيث؟

جواب: السرطان هو كغيره من الأمراض، سببه هو أخطاء غذائية ومعيشية متراكمة على مدى سنين طويلة. حسب مكان توضع هذا الورم في الجسم يمكننا الاستدلال على نوعه (ين أو يانغ). الفارق الوحيد بين السرطان والأمراض الأقل خطورة هو أن السرطان هو من درجات المرض المتقدمة حسب ماذكر في شرح، فالمرض هنا قد مر خلال فترة حضانة أطول وارتقى لدرجة أعلى. لذلك فهناك شفاء من هذا المرض ولكن طريق الشفاء أطول وذلك يتطلب إيماناً أقوى.

هل كلفة الأغذية مرتفعة؟

جواب: بعض الأغذية المحلية تعوض عن الأغذية اليابانية المكلفة.

خاتمة

عندنا عرب ومسلمين من دعاة أفكار كالأفكار المذكورة هنا. ولكن ذلك لا يمنع من الاطلاع على أفكار الغير. فتقبل أفكار الآخر هو دليل شجاعة وثقة بالنفس وليس دليل ضعف.

يقول الزعيم الهندي الأحمر سياتل :Seattle

بعث الرئيس من واشنطن رسالة يعلمنا فيها عن رغبته في شراء أرضنا

ولكن كيف يمكنك شراء أو بيع السماء؟ أو الأرض؟

هذه الفكرة غريبة علينا

كل جزء من هذه الأرض هو مقدس عند شعبي

كل إبرة صنوبر وكل شاطئ وكل نقطة ندى في الغابات المظلمة وكل ينبوع ماء.

كلهم مقدسون في ذاكرة وخبرة شعبي.

نحن جزء من هذه الأرض وهي جزء منا.

الأزهار العطرة هي أخوتنا.

الدببة والغزلان والنسور هم إخواننا.

كل خيال في مياه البحيرات الصافية تخبر ذكريات في تاريخ شعبي.

رقرقة المياه هي صوت أجدادي.

الأنهار هي أخوتنا يحملون زوارقنا ويطعمون أولادنا.

إذا بعناكم أرضنا تذكروا أن الهواء غالٍ علينا.

أن الهواء يبعث روحه في كل حي يتنفس.

الريح التي أعطت أجدادنا نفسهم الأول في الحياة أيضاً تستلم تنهدهم الأخير.

نعرف التالي: ليس مرجع الأرض الإنسان، وإنما الإنسان مرجعه الأرض.

كل شيء في الدنيا مترابط ترابط الدم الذي يوحدنا.

لم يصنع الإنسان الحياة ولكن هو فقط خيط في نسيجها.

كل ما يفعله لهذا العش من نفع أو ضرر سيعود عليه.

مستقبلكم غامض بالنسبة إلينا.

ماذا سيحصل عندما تبيدون كل أبقار البافالو؟

ماذا سيحصل عندما تطغى رائحة الإنسان على زوايا الغابات النائية أو عندما تشوب الأسلاك الكهربائية مناظر الجبال؟

هذه هي نهاية العيش وبدء صراع البقاء.

عندما يختفي آخر هندي أحمر مع غاباته ولا يبقى من ذكرياته إلا خيال سحابة عابرة فوق البراري،

هل ستبقى هذه الشواطئ والغابات؟

هل سيبقى أي أثر لروح شعبي؟

نحب هذه الأرض كما يحب المولود الجديد دقات قلب أمه.

فإذا بعناكم أرضنا أحبوها كما أحببناها.

أعتنوا بها كما أعتنينا بها.

حافظوا في أذهانكم على ذاكرة الأرض كما كانت عندما استلمتوها.

حافظوا على الأرض لجميع الأطفال وأحبوها كما يحبنا الله جميعاً.

نحن واثقون من شيء واحد ألا وهو أن الله واحد.

لا يمكن أن ينفصل عنه أي رجل سواء كان هنديا أحمر أم أبيضاً.

لذلك، نحن جميعا أخوة في نهاية المطاف.

من رسالة الزعيم الهندي الأحمر سياتل Seattle إلى شعبه

يقول أستاذ الأديان المقارنة جوزيف كامبل:

الحيوانات الوسيطة التي كانت رسلاً من قوى الطبيعة الخفية لا توجد كما وجدت في العصور القديمة لتعلم وترشد الإنسان.

الدببة والأسود والفيلة والغزلان توجد الآن في أقفاص في حدائق حيواناتنا.

الإنسان لم يعد المخلوق الجديد في عالم سفوح وغابات مجهولة غير مأهولة.

جيران منازلنا ليسوا حيوانات برية كما في السابق، بل أناس مثلنا ينافسونا على سبل عيشنا وأرضنا على كوكب يدور بلا توقف حول كرة من النار.

لا نسكن عالم أو أيام صيد العصور القديمة لا بأجسادنا ولا بعقولنا، تلك الأيام التي كان لها الأثر في تطوير أجسادنا وطرق حياتنا وتركيبة عقولنا.

ذكريات حيوانات هذه العصور الفائتة لا تزال تتوضع في داخلنا، لأنهم يبعثون للحياة قليلاً عندما نتسلل في الغابات.

يبعثون للحياة رعبا عندما نسمع الرعد.

كما يبعثون للحياة ويعطوننا شعوراً بالتواصل مع الماضي عندما نزور أياً من كهوف أجدادنا.

مهما كانت الظلمة التي انحدر اليها شامانات هذه الكهوف،

لا بد أن يوجد في أنفسنا نفس هذه الظلمات تزورنا في نومنا كل ليلة.

من كتاب قوة الأساطير لجوزيف كامبل

المراجع

- Visions of Health, Dr. Bernard Jensen & Dr. Donald V. Bodeen. What your eyes reveal about your health. Avery publications, 1992.

- Food is Your Best Medicine, Dr. Henry G. Bieler. Ballantine Books, New York, twelfth edition, 1992.

- Philosophy of Oriental Medicine, George Ohsawa. George Ohsawa Macrobiotic foundation, Oroville, California, eighth edition, 1991.

- Why I Left Orthodox Medicine, Derrick Lonsdale, MD. Hampton Roads publishing company, Inc. Charlottesville, Virginia, 1994.

- Reading the Body, Ohashi's book of oriental diagnosis, Ohashi. Penguin Group, New York, New York, 1991.

- Essential Ohsawa, George Ohsawa. Avery Publishing Group, Garden City Park, New York, first edition, 1994.

- Zen Macrobiotic cooking, Michel Abehsera. Avon Publishers, New York, New York, 1968.

- Concentration and Meditation, Christmas Humphreys. Element Books Limited, Worcester, Great Britain, 1987.

- Walk On, Christmas Humphreys. The Theosophical Publishing House, Wheaton, Ill, USA, 1987, third Quest Printing.

- Don't drink your milk, Frank A. Oski MD. Teach Services, Brushton, New York, New York, 1983.

- Acid and Alkaline, Herman Aihara. George Ohsawa Macrobiotic Foundation, Oroville, California, fifth edition, 1986.

- The Macrobiotic Way, Michio Kushi. Avery Publishing Group, Garden City Park, New York, second edition, 1993.

- Recalled by Life, Anthony J, Sattilaro, MD. Avon Books, New York, New York, 1984.

- Nei Ching, the chinese book of medicine.

- The Hidden Truth about Cancer, Keiichi Morishita. George Ohsawa Macrobiotic Foundation, Oroville, California, 1976.

- The Order of the Universe, George Ohsawa. George Ohsawa Macrobiotic Foundation, Oroville, California, first edition, 1986.

- The Cure is in the Kitchen, Sherry A. Rogers, MD. Prestige publishers, Syracuse, New York, 1991.

- How to get out of the hospital Alive, Sheldon P. Blau, MD and Elaine Fantle Sheinberg. Simon and Schuster Macmillan company, New York, New York, 1997.

- Reversing Heart Disease, Dean Ornish, MD. Ballantine books, New York, New York, 1991.

- You Are All Sanpaku, George Ohsawa. University books, Secaucus, New Jersey, 1980.

- Five Elements and Ten Stems, Kiiko Matsumoto and Stephen Birch. Paradigm publications, Higganum, Connecticut, year unknown.

- The Power of Myth with Bill Moyers, Joseph Campbell. Doubleday books. New York, New

- القمح المبرعم، اللواء المتقاعد حسن عباس، توزيع دار الفكر، دمشق، سورية، الطبعة الرابعة ٢٠٠١.

- مجلة الغد، تطبيق عملي في دمشق لفلسفة طب الشرق الأقصى، الخبير الغذائي رائد طليمات، العدد ٩٠، السنة الثانية عشرة، كانون الثاني ٢٠٠١.

- أدب الحياة، كمال جنبلاط، المركز الوطني للعلوم والدراسات، الدار التقدمية، لبنان، الطبعة الخامسة ٢٠٠٠.

أفلام مقترحة للمشاهدة

1. Gulliver's Travels
2. Diet for a New America
3. Why war?
4. Robinson Crusoe
5. Crime and Punishment